NGHỆ THUẬT TINH TẾ CỦA VIỆC ĐẾCH THÈM QUAN TÂM

MỘT CÁCH TIẾP CẬN KHÁC THƯỜNG ĐỂ SỐNG TỐT

MARK MANSON

Nghệ Thuật Tinh Tế Của Việc Đếch Thèm Quan Tâm

Tác giả: Mark Manson

Chương 1 Đừng Cố

Đừng cố

Charles Bukowski[1] là một gã nghiện rượu, một kẻ lang chạ với nhiều phụ nữ, con nghiện cờ bạc kinh niên, một tên thô thiển, một gã keo kiệt, một kẻ lười biếng, và tệ hại hơn cả, ông ta là một nhà thơ. Ông ta có lẽ là người cuối cùng trên trái đất này mà bạn nên tìm tới để xin một lời khuyên cuộc sống hay sẽ hi vọng bắt gặp trong những cuốn sách về hoàn thiện bản thân.

Vì lẽ đó mà ông ta là sự mở đầu hoàn hảo

Bukowski mong muốn trở thành một nhà văn. Nhưng trong nhiều thập kỷ những tác phẩm của ông ta đều bị các tờ báo, tạp chí, tập san, nhà xuất bản từ chối. Các tác phẩm của ông ta thật là kinh khủng, họ nói vậy. Thô thiển. Ghê tởm. Sa đọa. Và khi mà những lời từ chối chất cao như núi, thì cảm giác thất bại đã đẩy ông chìm sâu vào rượu và nỗi chán chường theo đuổi ông gần như suốt cả cuộc đời.

Bukowski làm công ăn lương tại một bưu điện. Ông lĩnh số tiền lương bèo bọt và dành phần lớn số đó vào rượu chè. Ông ném phần còn lại vào mấy kèo cá cược trên trường đua ngựa. Và khi đêm xuống, ông lại nốc rượu một mình và đôi khi rặn ra vài vần thơ từ chiếc máy đánh chữ già nua. Thường thường, ông sẽ tỉnh dậy trên sàn nhà, sau một đêm ngất lịm.

Ba mươi năm cuộc đời cứ thế trôi qua, hầu như là một sự vô nghĩa mơ hồ giữa rượu, ma túy, cờ bạc, và đĩ điếm. Và rồi, khi Bukowski bước sang tuổi năm mươi, sau một quãng đời thất bại ê chề và chán ghét bản thân, một biên tập viên của một nhà xuất bản độc lập nhỏ bỗng có hứng thú kỳ lạ với ông ta. Nhà biên tập không thể trả được cho Bukowski nhiều tiền hay hứa hẹn về một doanh số lớn từ việc bán sách. Nhưng anh ta lại có hảo cảm với gã thất bại nghiện ngập này, nên anh ta quyết định sẽ một lần đánh cược. Đó là lời đề nghị đầu tiên mà Bukowski từng nhận được, và, ông nhận ra, rất có thể cũng là lời đề nghị duy nhất mà ông được nhận trong cuộc đời mình. Bukowski hồi đáp lại nhà biên tập rằng: "Tôi có một trong hai lựa chọn – hoặc ở lại bưu điện và phát điên… hoặc là thành người tự do và chơi trò viết lách và chết đói. Tôi đã quyết định chọn chết đói. "

Sau khi ký kết hợp đồng, Bukowski hoàn thành cuốn tiểu thuyết đầu tiên của mình trong ba tuần. Nó được đặt tên đơn giản là Post Office (tạm dịch: Bưu điện). Trong phần đề tặng, ông viết, "Không dành cho ai hết. "

Bukowski trở thành nhà viết tiểu thuyết và nhà thơ. Ông viết liên tục và xuất bản sáu cuốn tiểu thuyết và hàng trăm bài thơ, bán được tới hơn hai triệu bản sách. Sự nổi tiếng của ông nằm ngoài dự đoán của tất cả mọi người, bao gồm cả chính ông.

Câu chuyện của Bukowski thật ra rất quen thuộc trong xã hội của chúng ta. Cuộc đời của Bukowski chính là một minh chứng cho cái gọi là Giấc mơ Mỹ: một người đàn ông

tranh đấu cho điều mà anh ta mong muốn, không bao giờ từ bỏ, và còn có thể đạt được giấc mơ lạ lùng nhất của anh ta. Người ta còn có thể dựng phim về nó nữa cơ. Chúng ta đều nhìn vào những câu chuyện như của Bukowski và kết luận, "Thấy chưa? Ông ta không từ bỏ. Ông ta không ngừng cố gắng. Ông ta luôn tin vào chính mình. Ông ta vượt qua mọi sóng gió và khẳng định bản thân!"

Điều kỳ lạ chính là dòng chữ được khắc trên bia mộ của Bukowski: "Đừng cố!"

Xem này, ngoài tiền bán sách và danh tiếng, Bukowski là một kẻ vứt đi. Ông cũng biết vậy. Và thành công của ông không xuất phát từ quyết tâm trở thành người chiến thắng, mà từ thực tế rằng ông biết mình là kẻ thua cuộc, chấp nhận nó, và rằng ông đã viết rất chân thật về điều đó. Ông không bao giờ cố gắng trở thành một điều gì khác ngoài chính mình. Điều tuyệt vời trong tác phẩm của Bukowski không phải nằm ở việc vượt qua những sự khác biệt khó tin hay nâng tầm bản thân thành một hình tượng sáng chói trong nền văn học. Mà là sự trái ngược hoàn toàn. Đó đơn giản là khả năng của ông trong việc hoàn toàn và không sợ hãi khi thành thật với bản thân – đặc biệt là những phần tệ hại nhất – và chia sẻ những thất bại của mình mà không hề ngại ngần hay nao núng.

Đây mới thực sự là câu chuyện về sự thành công của Bukowski: sự thoải mái của ông với chính mình trước thất bại. Bukowski đếch thèm bận tâm về thành công. Ngay cả sau khi đã nổi tiếng, ông vẫn xuất hiện trong các sự kiện đọc thơ và miệt thị các độc giả của mình. Ông vẫn bộc lộ bản thân mình trước công chúng và cố gắng ngủ với mọi người đàn bà mà ông gặp. Danh vọng và thành công không khiến ông trở nên tốt đẹp hơn. Và cũng chẳng phải vì trở thành một con người tốt đẹp hơn mà ông mới có thể đạt tới thành công và danh vọng.

Tự hoàn thiện bản thân và thành công thường đi cùng với nhau. Nhưng điều ấy không cần thiết phải mang ý nghĩa rằng chúng là một.

Nền văn hóa của chúng ta ngày nay thường tập trung một cách ám ảnh vào những kỳ vọng tích cực không thực tế: Hạnh phúc hơn. Khỏe mạnh hơn. Trở thành người tốt nhất, tốt hơn những người khác. Trở nên thông minh hơn, nhanh nhạy hơn, giàu có hơn, gợi cảm hơn, nổi trội hơn, năng suất hơn, đáng được ngưỡng mộ và ghen tị hơn. Trở nên hoàn hảo và tuyệt vời và đào được quặng vàng 12k mỗi ngày trước bữa sáng khi bạn hôn tạm biệt người tình luôn đẹp hoàn hảo trong những bức ảnh tự sướng và hai đứa con ruột và một đứa con riêng. Rồi sau đó bạn ngồi trên chuyên cơ riêng để đến với công việc tuyệt vời của mình, nơi bạn dành cả ngày trời để làm những việc có ý nghĩa phi thường mà có lẽ sẽ cứu thế giới này vào một ngày nào đó.

Nhưng khi bạn dừng lại và thực sự suy nghĩ về điều đó, lời khuyên thông thường về cuộc sống – tất cả những thứ mang tính tích cực và hạnh phúc về việc tự hoàn thiện bản thân mà chúng ta được nghe mọi khi – thực sự đều gắn liền với những thứ mà bạn còn thiếu. Nó gói gọn trong những gì bạn nhìn nhận về sự thiếu hụt ở tính cách bản thân và

thất bại hiển nhiên, và rồi nhấn mạnh chúng cho bạn. Bạn học được cách tốt nhất để kiếm tiền bởi vì bạn cảm thấy bản thân mình chưa làm ra đủ tiền. Bạn đứng trước gương và nhắc đi nhắc lại những câu khẳng định rằng mình xinh đẹp bởi vì bạn cảm thấy mình chưa đủ xinh đẹp. Bạn tuân theo những lời khuyên về hẹn hò và duy trì mối quan hệ bởi vì bạn cảm thấy bản thân mình chưa đủ đáng yêu và được yêu. Bạn cố gắng thực hiện các bài tập tưởng tượng vớ vẩn về việc trở nên thành công hơn bởi vì bạn cảm thấy mình chưa đủ thành công.

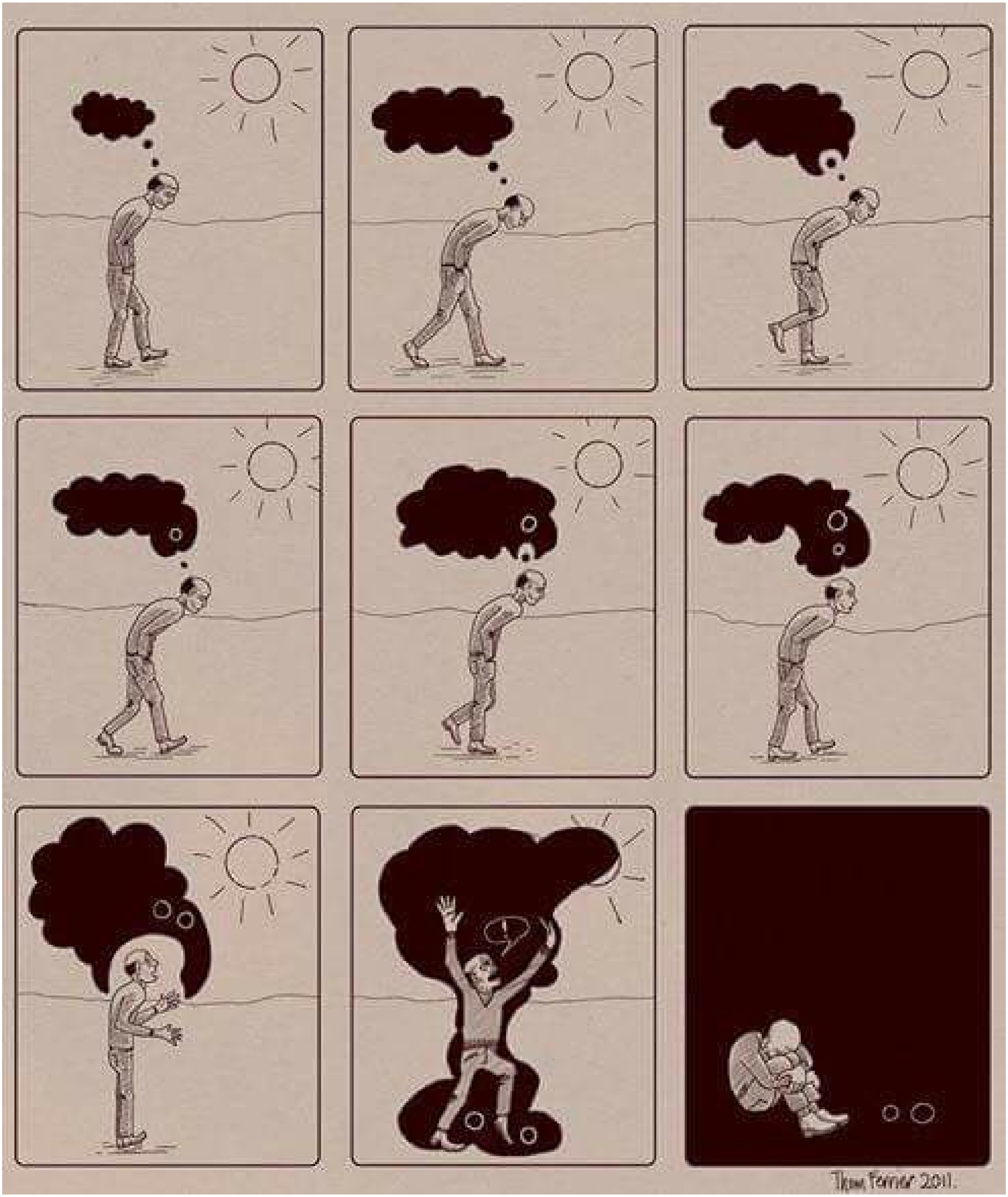
Trớ trêu thay, sự ấn định tích cực – về việc trở nên tốt hơn, thượng đẳng hơn – chỉ nhằm nhắc đi nhắc lại với chúng ta về những điều mà chúng ta không phải là, về những thứ mà chúng ta còn thiếu, và về những điều chúng ta lẽ ra phải trở thành nhưng hoàn toàn thất bại. Sau hết, không một con người thực sự hạnh phúc nào lại cảm thấy cần thiết phải đứng trước gương và lảm nhảm rằng mình hạnh phúc. Hạnh phúc chỉ đơn giản là hạnh phúc thôi.

Ở Texas có một câu thành ngữ rằng: “Con chó nhỏ nhất thường sủa to nhất” (tương tự với câu ‘thùng rỗng kêu to’) Một người đàn ông tự tin không cảm thấy cần phải chứng minh rằng anh ta tự tin. Một người phụ nữ giàu có không cảm thấy cần thiết phải chứng tỏ rằng mình giàu có với ai cả. Dù cho bạn có là thế này hay thế kia đi nữa. Và nếu như bạn mơ tưởng về một thứ gì đó suốt, thì bạn đang củng cố cho tiềm thức lặp đi lặp lại về thực tế rằng: bạn không phải như vậy.

Mọi người và những nhà làm quảng cáo trên TV muốn bạn tin rằng chìa khóa dẫn tới một cuộc sống tốt đẹp hơn là một công việc tốt hơn, hay là một chiếc xe hơi sành điệu hơn, hoặc một cô bồ ngon lành hơn, hoặc cũng có thể là một cái bể bơi bằng hơi cho bọn trẻ. Thế giới này cứ liên tục nói với bạn rằng con đường dẫn tới một cuộc sống tốt đẹp hơn là nhiều, nhiều, nhiều hơn nữa – mua nhiều hơn, sở hữu nhiều hơn, làm ra nhiều hơn, làm tình nhiều hơn, trở nên nhiều hơn. Bạn thường bị oanh tạc với những thông điệp về việc bận tâm đến mọi thứ, mọi lúc. Bận tâm về một chiếc TV mới. Bận tâm đến việc có một kỳ nghỉ hoành tráng hơn so với đồng nghiệp. Bận tâm tới thứ đồ trang trí mới trong vườn nhà mình. Xoắn xuýt cả lên với việc có một chiếc gậy tự sướng phù hợp.

Tại sao vậy? Tôi đoán là: bởi vì xoắn lên như thế về nhiều món đồ hơn thì sẽ tốt hơn cho việc kinh doanh.

Và trong khi chẳng có gì sai trái với kết quả kinh doanh tốt đẹp, vấn đề nằm ở chỗ quá nhiều mối bận tâm sẽ có ảnh hưởng xấu tới sức khỏe tâm thần của bạn. Nó khiến cho bạn trở nên hời hợt và giả tạo, bạn sẽ dành cả đời mình vào việc chạy theo ảo tưởng về hạnh phúc và sự mãn nguyện. Chìa khóa của một cuộc sống tốt đẹp là đếch cần bâm tâm về nhiều hơn; mà là bận tâm tới ít hơn, hãy chỉ bận tâm về những gì là thật và ngay trước mắt và quan trọng mà thôi.


!
Thom Ferrier 2011.

Vòng Lặp Địa Ngục

Trong óc bạn thường vang lên lời giễu cợt đầy xảo quyệt rằng, nếu bạn để kệ nó, bạn sẽ thành kẻ dở hơi. Bạn thử nói xem điều này có quen thuộc với bạn không nhé:

Bạn cảm thấy lo lắng khi đối mặt với một ai đó trong đời mình. Cơn lo lắng hành hạ bạn và bạn bắt đầu tự hỏi rằng tại sao mình lại lo thế. Và giờ thì bạn trở nên lo lắng về việc lo lắng. Ôi không! Lo lắng gấp bội! Giờ thì bạn lo về sự lo lắng của mình, mà dẫn tới nhiều lo lắng hơn. Nhanh lên, whiskey để ở đâu nhỉ?

Hay ví dụ như bạn gặp vấn đề với những cơn giận. Bạn bực mình trước những sự việc ngớ ngẩn và ngu ngốc nhất, và bạn chẳng biết vì sao nữa. Và việc bạn dễ dàng nổi nóng càng khiến bạn trở nên khó chịu hơn. Và rồi, khi bạn nổi giận kha khá, bạn nhận ra rằng việc cứ cáu giận luôn khiến bạn thành ra nông cạn và xấu tính, và bạn thì ghét điều đó; bạn ghét lắm nên bạn nổi giận với chính mình. Giờ bạn nhìn mình xem: bạn tức giận với chính mình vì đã tức giận vì trở nên tức giận. Mẹ kiếp, bức tường kìa. Đấy, hãy đấm vào tường một cái.

Hay là bạn thấy lo về việc luôn đúng ở mọi thời điểm nên bạn trở nên lo lắng về việc bạn đã lo lắng quá nhiều. Hoặc là bạn cảm thấy tội lỗi về mỗi một lỗi lầm mà bạn phạm phải và bạn bắt đầu cảm thấy có lỗi về việc cảm thấy có lỗi. Hay bạn thấy buồn và cô đơn thường xuyên nên nó khiến cho bạn càng thấy buồn và cô đơn hơn khi nghĩ về nó.

Chào mừng bạn đến với Vòng Lặp Địa ngục. Có thể bạn đã rơi vào đó không chỉ một vài lần. Có thể lúc này bạn cũng vướng vào nó: "Trời ạ, tôi lúc nào cũng rơi vào Vòng Lặp Địa Ngục – tôi đúng là kẻ thất bại khi thành ra như vậy. Tôi nên dừng lại. Ôi trời ơi, tôi thấy mình đúng là đồ vứt đi vì tự gọi mình là tên thất bại. Tôi nên ngừng gọi mình là đồ bỏ. Ah, chết tiệt! Tôi lại làm thế rồi! Thấy chưa? Tôi là đồ bỏ đi! Argh!"

Hãy bình tĩnh nào, bạn của tôi. Dù bạn có tin hay không, thì đây chính là phần tốt đẹp của việc là một con người. Chỉ rất ít loài vật trên thế gian này mới có cái khả năng suy nghĩ, nhưng chỉ loài người chúng ta mới có những suy nghĩ về suy nghĩ. Nên tôi có thể nghĩ về việc xem video của Miley Cyrus trên Youtube, và rồi ngay lập tức nghĩ rằng tôi là một gã bệnh hoạn vì muốn xem video của Miley Cyrus trên Youtube. Ôi, cái sự diệu kỳ của ý thức!

Còn giờ là vấn đề: Xã hội của chúng ta ngày nay, nhờ vào các tuyệt tác của nền văn hóa tiêu dùng và mạng xã hội ê-cuộc-đời-của-tui-hoành-tráng-hơn-mấy-chế, đã tạo ra cả một thế hệ loài người tin vào việc có những trải nghiệm tiêu cực này – lo lắng, sợ hãi, tội lỗi, vân vân và mây mây – là không bình thường. Ý của tôi là, nếu như bạn nhìn vào Facebook của mình, mọi người ở đó đều có một quãng thời gian đã qua đỉnh vãi. Này nhé, tám kẻ kết hôn liền trong tuần này! Và một đứa nhóc 16 tuổi nào đó trên TV bị một con Ferrari rơi trúng đầu nhân ngày sinh nhật. Đứa khác thì cá kiếm những 2 tỷ đô nhờ viết ra một ứng dụng sẽ tự động cung cấp giấy vệ sinh cho bạn ngay khi hết.

Trong khi ấy thì bạn cứ luẩn quẩn ở nhà mà vuốt ve mèo. Và bạn chẳng thể làm gì ngoài việc nghĩ rằng cuộc đời mình tệ hại hơn bạn tưởng.

Vòng Lặp Địa Ngục đã trở thành giới tuyến vùng bệnh dịch, khiến cho nhiều người chúng ta bị căng thẳng quá độ, loạn thần kinh, và chán ghét bản thân thái quá.

Quay trở về thời đại của ông bà mình, ông của chúng ta có thể cũng thấy đời chán như con gián và tự nhủ rằng, "Zời ạ, hôm nay mình thấy thối như phân bò ấy. Nhưng mà hầy, chắc đời nó vốn là như thế. Mình cứ cắt cỏ đi đã hầy."

Nhưng còn giờ thì sao? Giờ thì nếu như bạn thấy như c*t dù chỉ trong vòng có năm phút, thì bạn vẫn bị oanh tạc bởi 350 hình ảnh của những người hoàn toàn hạnh phúc và có cuộc sống đỉnh *éo đỡ được, và như thế thì thật khó để không khỏi cảm thấy rằng có điều gì đó sai với chính bản thân mình.
Chính cái phần cuối đó mới nên chuyện. Chúng ta thấy tồi tệ vì đã cảm thấy tồi tệ. Chúng ta thấy tội lỗi vì cảm thấy tội lỗi. Chúng ta tức giận vì đã cáu giận. Chúng ta lo lắng vì cảm thấy lo lắng. Cái quái gì đang xảy ra với tôi thế?

Chính vì vậy mà việc đếch thèm quan tâm mới trở thành chiếc chìa khóa cho những vấn đề của chúng ta. Chính vì vậy mà nó mới có thể cứu rỗi được thế giới này. Và nó sẽ giúp cho mọi chuyện trở nên đơn giản bằng việc chấp nhận rằng thế giới này lởm vãi và như vậy vậy thì cũng chẳng hề gì, bởi vì nó vốn dĩ vẫn luôn là như vậy, và sẽ luôn như vậy.

Bằng việc chẳng thèm bận tâm tới việc bạn cảm thấy tồi tệ, bạn đã bỏ qua Vòng Lặp Địa Ngục; bạn nói với chính mình rằng, "Mình thấy như c*t, nhưng đứa éo nào thèm bận tâm?" Và rồi, giống như được rắc đầy thứ bột tiên éo-quan-tâm đầy ma thuật, bạn sẽ thôi chán ghét bản thân mình vì những cảm xúc tiêu cực.

George Owell từng nói rằng để thấy rõ những gì ngay trước mắt mình đòi hỏi cuộc đấu tranh không ngừng nghỉ. Ôi, giải pháp cho những căng thẳng và lo lắng của chúng ta ở ngay trước mắt chúng ta đấy thôi, chẳng qua là ta quá bận rộn với việc xem phim con heo và mấy cái quảng cáo về các loại máy tăng cơ bắp mà chẳng bao giờ thành công, ngẩn ngơ mãi với câu hỏi rằng tại sao ta lại không thể chịch một cô nàng nóng bỏng nào bằng một cơ thể sáu múi rắn chắc, để mà nhận ra.

Chúng ta đùa cợt trên mạng về "vấn đề của các nước phát triển," nhưng ta lại trở thành nạn nhân của chính những thành tựu của chúng ta. Những vấn đề sức khỏe gây ra do căng thẳng thần kinh, các rối loạn về chứng lo lắng, và các ca trầm cảm tăng nhanh như tên lửa trong vòng ba mươi năm qua, quá trái ngược với thực tế rằng ai cũng sở hữu một chiếc TV màn hình phẳng và được tiếp cận dịch vụ giao hàng tận nhà. Cơn khủng hoảng của chúng ta không còn dừng lại ở vấn đề vật chất nữa; mà nó thực sự đang hiện diện trong các vấn đề về tinh thần. Chúng ta có quá nhiều việc rối rắm và có quá nhiều các cơ hội nên ta không còn biết là phải bận tâm tới cái gì nữa.

Bởi vì có vô số việc mà giờ đây ta có thể thấy hay biết đến, nên cũng có vô cùng tận

các cách thức để ta phát hiện ra rằng ta không là gì hết cả, rằng ta không đủ tốt, rằng sự việc không quá tốt đẹp như đáng lẽ ra nó phải vậy. Và điều này khiến tâm hồn ta tan nát.

Bởi vì đây chính là vấn đề của những thứ nhảm nhít "Làm Thế Nào Để Hạnh Phúc" được chia sẻ tới 8 triệu lượt trên Facebook trong vòng mấy năm qua – đây là điều mà chẳng mấy ai bận tâm đến mấy thứ vớ vẩn này:

Niềm khao khát đối với những trải nghiệm tích cực bản thân nó đã là một thứ trải nghiệm tiêu cực. Và, ngược đời ở chỗ, sự chấp thuận thứ trải nghiệm tiêu cực của một người tự nó lại là tích cực.

Điều này đúng là hại não. Nên tôi sẽ cho bạn hẳn một phút để đỡ xoắn não và có thể đọc lại câu này lần nữa: Mong muốn một trải nghiệm tích cực là một trải nghiệm tiêu cực; chấp nhận một trải nghiệm tiêu cực là một trải nghiệm tích cực. Đó là những gì mà nhà triết học Alan Watts[2] gọi là "luật giật lùi" – tức là bạn càng cố gắng để cảm thấy ổn hơn vào mọi thời điểm, thì bạn lại càng ít cảm thấy mãn nguyện hơn, bởi vì theo đuổi một thứ gì đó chỉ càng nhân lên cảm giác rằng bạn thiếu thốn nó ngay từ lúc ban đầu. Bạn càng muốn trở nên giàu có, thì bạn lại càng cảm thấy bản thân mình nghèo và vô dụng, dù cho trên thực tế bạn có kiếm được bao nhiêu tiền đi chăng nữa. Bạn càng muốn trở nên quyến rũ và được khao khát bao nhiêu, bạn càng nhìn nhận rằng bản thân mình xấu xí, dù cho nhan sắc thực của bạn có ra sao. Bạn càng muốn trở nên hạnh phúc và được yêu thương bao nhiêu, thì bạn lại càng cảm thấy cô đơn và sợ hãi, dù người bên bạn có là ai đi chăng nữa. Bạn càng muốn cho tâm hồn mình thanh thản, thì bạn lại càng tự cho mình là trung tâm và thành ra nông cạn trên bước đường tiến tới.

Cũng giống như có lần tôi thử xài acid[3] và tôi có cảm giác tôi càng đi về phía ngôi nhà thì nó càng lùi xa hơn. Và đúng vậy, tôi vừa vận dụng ảo giác của LSD[4] để làm rõ một quan điểm triết học về sự hạnh phúc. Không có ý gì đâu.

Giống như nhà triết học đã được khẳng định Albert Camus[5] từng nói (và tôi chắc chắn là khi đó ông ấy không xài LSD): "Bạn chẳng thể hạnh phúc nếu cứ tiếp tục tìm kiếm thành phần của hạnh phúc. Bạn chẳng bao giờ thực sự sống nếu cứ tiếp tục tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống. "
Hay có thể trình bày dễ hiểu hơn là:

Đừng cố.

Bây giờ, tôi biết bạn định nói gì: "Mark, mấy thứ này làm ti tôi cương hết cả lên, nhưng còn chiếc Camaro[6] mà tôi đang cố tiết kiệm tiền để mua thì sao? Thế còn anh chàng sáu múi ngon lành cành đào tự tin tung tăng nơi bãi biển mà tôi đang cố trở thành thì sao? Hơn nữa, tôi còn tốn ối tiền cho mấy cái máy luyện cơ bắp nữa chứ! Thế còn cả cái ngôi nhà to đùng bên mặt hồ mà tôi luôn ao ước nữa? Nếu tôi thôi bận tâm đến mấy thứ này – ô, thế hóa ra tôi chẳng đạt được gì hết cả à? Tôi chẳng thích thế đâu."

Tôi rất vui vì thắc mắc của bạn.

Bạn đã bao giờ để ý thấy đôi khi nếu bạn ít quan tâm tới thứ gì đó hơn, thì bạn sẽ làm điều đó tốt hơn? Bạn có thấy rằng thường thì những người càng ít bận tâm tới sự thành công của một vấn đề nào đó thường lại là người thực sự đạt được nó? Rằng đôi khi bạn không thèm quan tâm tới nữa thì mọi thứ cuối cùng lại ổn thỏa cả?

Như thế nghĩa là làm sao?

Điều thú vị về luật giật lùi là nó có tên là "giật lùi" vì một lý do: không thèm bận tâm sẽ mang tới kết quả ngược lại. Nếu như theo đuổi sự tích cực là tiêu cực, thì theo đuổi sự tiêu cực sẽ tạo ra sự tích cực.

Sự đau đớn mà bạn theo đuổi tại phòng tập gym sẽ dẫn đến một cơ thể cân đối và sức khỏe tốt hơn. Sự thất bại trong kinh doanh sẽ dẫn tới sự hiểu biết rõ hơn về điều gì là cần thiết cho thành công. Cởi mở trước các mâu thuẫn về sự bất an của bản thân sẽ khiến bạn trở nên tự tin và hấp dẫn hơn trước mọi người. Nỗi đau của đối đầu với thực tại là những gì sẽ mang lại niềm tin và sự tôn trọng trong các mối quan hệ của bạn. Vượt qua nỗi sợ hãi và lo lắng sẽ giúp bạn gây dựng lòng dũng cảm và ý chí.

Nói một cách nghiêm túc, tôi có thể tiếp tục kể lể như vậy mãi, nhưng bạn đã nắm được vấn đề rồi đấy. Mọi thứ đáng giá trong cuộc sống đều đạt được bằng cách vượt qua những trải nghiệm tiêu cực. Bất kỳ một nỗ lực chạy trốn khỏi sự tiêu cực nào, tránh xa nó hay đàn áp nó hay phớt lờ nó đều bung bét hết cả. Sự trốn tránh việc chịu đựng sự dày vò cũng chính là một sự dày vọ. Sự trốn ránh đấu tranh cũng là một cuộc tranh đấu. Sự chối bỏ thất bại chính là một sự thất bại. Che giấu điều đáng xấu hổ cũng là một dạng hổ thẹn.

Nỗi đau là một sợi chỉ không thể gỡ ra được trong tấm vải cuộc đời, và giật nó ra thì không chỉ là một việc làm không tưởng, mà còn có tính hủy diệt: cố gắng xé rách nó sẽ phơi bày mọi thứ đi kèm cùng với nó. Để cố gắng chối bỏ nỗi đau chính là việc quá bận tâm tới nỗi đau. Ngược lại, nếu như bạn có thể không thèm bận tâm tới nỗi đau, thì không có gì cản được bạn hết.

Trong cuộc đời mình, tôi từng bận tâm tới quá nhiều thứ. Tôi cũng chẳng thèm bận tâm tới nhiều thứ khác. Và giống như con đường chưa từng được khai phá, chính là những điều không được quan tâm tới lại làm nên sự khác biệt.

Rất có thể trong cuộc đời mình, bạn có biết một ai đó, mà vào lúc này hay lúc khác, không thèm quan tâm và họ lại gặt hái thành công rực rỡ. Có thể vào một lúc nào đó trong cuộc đời mình khi bạn chỉ đơn giản là không thèm quan tâm và lại tỏa sáng ở một đỉnh cao nào đó. Còn với tôi, việc từ bỏ một công việc trong ngành tài chính chỉ trong vòng sáu tuần để bắt đầu sự nghiệp trên mạng Internet đạt thứ hạng rất cao trên đài danh vọng "đếch thèm quan tâm" của tôi. Cũng như vậy đối với quyết định bán gần hết tài sản của mình và chuyển tới Nam Mỹ. Bận tâm ư? Khồng. Cứ thế mà xách ba lô lên và đi thôi.

Những khoảnh khắc đếch-thèm-bận-tâm như thế chính là những khoảnh khắc khắc

họa nên cuộc đời ta. Bước biến chuyển quan trọng trong sự nghiệp; quyết định tự phát về việc bỏ ngang đại học và lập ban nhạc rock; quyết định về việc cuối cùng cũng đá thằng bồ vô dụng thường hay mặc trộm quần lót bó căng của bạn.

Việc đếch thèm bận tâm chính là nhìn vào những thách thức khó khăn và đáng sợ nhất của cuộc đời và vẫn hành động.

Nghe qua thì đếch thèm quan tâm có vẻ như đơn giản, nhưng bên dưới nó lại là một túi đầy burrito[7]. Tôi cũng chả hiểu câu này có nghĩa là gì, nhưng tôi đếch quan tâm. Một túi burrito nghe có vẻ hay hay, nên cứ cho là thế đi.

Hầu hết chúng ta đều vật vã trong suốt cuộc đời mình bởi vì bận tâm quá nhiều đến những tình huống mà ta không đáng phải bận tâm. Chúng ta cứ bận tâm mãi về cái gã nhân viên thô lỗ nơi trạm xăng vì thối lại cho ta toàn tiền xu là tiền xu. Chúng ta bận tâm mãi về việc chương trình TV yêu thích của mình bị hủy bỏ. Ta cứ bận tâm mãi đến việc các bạn đồng nghiệp không thèm hỏi thăm về ngày nghỉ cuối tuần tuyệt cú mèo của ta.

Trong khi ấy, thẻ tín dụng của ta đã vượt hạn mức chi tiêu, con chó ở nhà thì ghét ta, và bọn trẻ thì hít trộm meth[8] trong phòng tắm, vâng chúng ta thì phát điên cả lên về những đồng tiền xu và bộ phim truyền hình Everybody Loves Raymond[9]

Đấy, đấy chính là cách mọi việc diễn ra. Bạn sẽ ngỏm củ tỏi vào một ngày nào đó. Tôi biết đây là một sự thật hiển nhiên nhưng tôi vẫn muốn nhắc lại phòng trường hợp bạn quên mất tiêu. Bạn và tất cả những người mà bạn quen biết đều sẽ ngỏm sớm thôi. Và trong quãng thời gian ngắn ngủi từ nay cho tới đó, bạn chỉ có một giới hạn những mối bận tâm. Thực ra là rất ít ấy. Và nếu bạn cứ chạy loanh quanh mà quan tâm hết chuyện này tới chuyện kia và hết người này tới người khác mà không tiến hành sàng lọc cho cẩn thận – thì, ôi thôi, đời bạn sẽ thành một mớ bòng bong.

Ở đây tồn tại một thứ nghệ thuật tinh tế về việc đếch thèm quan tâm. Và dù cho khái niệm này nghe có vẻ rất chi là lố bịch và tôi có vẻ giống như một thằng ngu đáng ghét, điều mà tôi nói tới ở đây là việc cần thiết phải học cách tập trung và ưu tiên những suy nghĩ của bạn một cách hiệu quả – làm thế nào để chọn lựa và xét xem những vấn đề nào là có hay không có ý nghĩa với bạn dựa trên những giá trị cá nhân đã được mài dũa. Điều này vô cùng gian nan. Nó đòi hỏi phải rèn luyện cả đời và tuân thủ kỷ luật cả đời mới có thể đạt được. Và bạn sẽ thường xuyên thất bại. Nhưng có lẽ đây cũng là cuộc chiến đáng giá nhất của mỗi người trong cuộc đời. Nó có thể là trận chiến duy nhất của mỗi người.

Bởi vì khi mà bạn bận tâm tới quá nhiều thứ – khi bạn quan tâm tới mọi chuyện và mọi người – bạn sẽ cảm thấy rằng bạn luôn luôn bị ám ảnh với việc phải trở nên thoải mái và hạnh phúc vào mọi lúc, rằng mọi thứ phải diễn ra theo đúng như ý bạn. Như thế thì thật bệnh. Và nó sẽ ăn tươi nuốt sống bạn. Bạn sẽ thấy mọi xui xẻo như một sự bất công, mọi thử thách như một thất bại, mọi sự bất tiện như một sự yếu kém của bản thân, mọi sự bất đồng như một sự phản bội. Bạn sẽ bị đóng đinh vào cái địa ngục nhỏ mọn, cỡ đầu lâu của mình, bị thiêu đốt bởi quyền năng và sự khoe khoang, chạy vòng vòng với

Vòng Lặp Địa Ngục của chính mình, cứ tiếp diễn như vậy mà chẳng đi tới đâu.



Khi hầu hết mọi người hình dung về việc đếch quan tâm tới bất kỳ thứ gì, họ tưởng tượng ra khung cảnh thờ ơ với mọi thứ, một sự yên bình đánh tan mọi cơn bão. Họ mường tượng và mong mỏi trở thành một con người không bị lung lay trước bất cứ điều gì và ngả nghiêng trước bất cứ ai.

Có tên gọi dành cho loại người không có bất kỳ cảm xúc hay tìm thấy ý nghĩa nào trong bất cứ việc gì: kẻ loạn thần kinh. Tại sao bạn lại thích noi gương một kẻ loạn thần kinh cơ chứ, tôi thì chịu thôi.

Vậy thì đếch thèm quan tâm nghĩa là gì? Hãy xem xét ba “điểm tinh tế” dưới đây sẽ giúp bạn hiểu rõ vấn đề.

* ĐIỂM TINH TẾ #1: ĐẾCH THÈM QUAN TÂM KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ THỜ Ơ; MÀ NÓ CÓ NGHĨA LÀ TRỞ NÊN THOẢI MÁI VỚI VIỆC TRỞ NÊN KHÁC BIỆT.

Hãy làm rõ điểm này. Chẳng có gì là đáng ca tụng hay chắc chắn về việc thờ ơ cả. Những người thờ ơ là những người kém cỏi và sợ hãi. Họ là những kẻ lười biếng và anh hùng bàn phím. Thực ra, những người thờ ơ thường cố tỏ ra thờ ơ bởi vì trong thực tế họ quan tâm tới quá nhiều thứ. Họ quan tâm tới việc người khác nghĩ gì về tóc tai của họ, bởi họ không bao giờ gội đầu hay chải tóc. Họ bận tâm tới việc người khác nghĩ gì về ý kiến của họ, nên họ thường ẩn mình sau những lời lẽ chế nhạo và con quái vật tự cho mình là đúng. Họ sợ hãi khi để người khác thân cận mình, nên họ tưởng tượng mình là một bông hoa tuyết đặc biệt, vô song với những vấn đề mà không ai có thể thấu hiểu.

Những người thờ ơ sợ hãi cả thế giới và những hậu quả của các lựa chọn của bản thân họ. Đó là lý do vì sao mà họ lại không đưa ra những lựa chọn có ý nghĩa. Họ trốn tránh trong cái hố xám xịt, vô cảm của sự tự quan tâm đến mình và tự thương xót mình

do chính họ đào ra, không ngừng làm sao lãng bản thân khỏi những sự không may làm tiêu tốn của họ không biết bao nhiêu là thời gian và năng lượng mà được gọi chung là cuộc sống này.

Bởi vì đây chính là bí mật của cuộc sống. Chẳng hề có thứ gọi là không bận tâm. Bạn bắt buộc phải quan tâm tới một điều gì đó. Đó là một phần trong cơ chế sinh học của chúng ta khi luôn quan tâm tới một thứ gì đó và do đó luôn bận tâm tới nó.

Do đó, câu hỏi ở đây là, Chúng ta bận tâm tới cái gì? Chúng ta lựa chọn bận tâm tới cái gì? Và làm sao mà chúng ta có thể không bận tâm tới những thứ không có ý nghĩa khác?

Gần đây mẹ tôi gặp phiền toái với một người bạn thân vì tiền bạc. Nếu như tôi là kẻ thờ ơ, tôi sẽ nhún vai, nhấp một ngụm cà phê moca, và rồi tiếp tục tải về một phần phim The Wire[10]nữa. Tiếc quá, mẹ ạ.

Nhưng thay vì vậy, tôi lại thấy phẫn nộ. Tôi thấy bực bội. Tôi nói, "Không, mặc kệ nó, mẹ ạ. Ta nên tìm luật sư và kiện cái lão khốn kia thì hơn. Tại sao á? Bởi vì con đếch quan tâm. Con sẽ nghiền nát cuộc đời thằng cha này nếu buộc phải vậy."

Nó minh họa cho sự tinh tế đầu tiên của việc đếch thèm quan tâm. Khi mà chúng ta nói rằng, "Chết tiệt, xem kìa, Mark Manson đếch thèm quan tâm," chúng ta không có ý nói rằng Mark Manson đếch thèm quan tâm tới cái gì hết, mà ngược lại, chúng ta muốn nói rằng Mark Manson không quan tâm tới những nghịch cảnh nơi bề mặt của những mục tiêu của anh ta, anh ta không quan tâm tới việc làm ai đó bực mình để làm những gì mà anh ta cho là đúng đắn hay quan trọng hay cao quý. Chúng ta muốn ám chỉ rằng Mark Manson là loại người sẽ viết về anh ta ở ngôi thứ ba chỉ bởi vì anh ta cho rằng như thế rất được. Anh ta chỉ đếch thèm quan tâm.

Điều này thật đáng ca ngợi. Không, không phải về tôi đâu, lũ ngốc ạ – mà là về việc vượt qua những khó khăn kia, về cả việc sẵn lòng trở thành một kẻ khác biệt, một kẻ bị xã hội ruồng bỏ, một kẻ khốn cùng, tất cả chỉ vì hệ chân giá trị của một con người. Sự sẵn lòng đối mặt với thất bại và giơ ngón tay giữa của bạn ra với nó. Là những người không thèm quan tâm tới những khó khăn hay thất bại hay tự làm mình xấu hổ hay dính c*t một vài lần. Những người chỉ cười và vẫn tiếp tục làm những việc mà họ tin tưởng. Bởi họ biết đấy là điều đúng đắn. Họ biết rằng điều ấy còn quan trọng hơn cả chính bản thân họ, còn quan trọng hơn cả những cảm nhận và danh dự và cái tôi của họ. Họ nói rằng, "Mẹ nó chứ," không phải với mọi điều trong cuộc sống, mà là với tất cả những điều không quan trọng trong cuộc sống. Họ dự trữ sự quan tâm của mình cho những điều thật sự có ý nghĩa. Bạn bè. Gia đình. Mục đích. Burrito. Và một hoặc hai vụ kiện tụng pháp lý. Và bởi vì thế, bởi vì họ dự trữ sự quan tâm của mình cho những thứ có ý nghĩa lớn lao, những người khác cũng đáp lại và quan tâm tới họ.

Bởi vì ở đây còn có một bí mật khác nữa về cuộc sống. Bạn không thể trở thành sự hiện diện quan trọng và mang tính bước ngoặt cuộc đời của một số người mà không trở

thành trò cười và đáng hổ thẹn với những người khác. Chỉ là không thể. Bởi vì chẳng tồn tại cái thứ gọi là không có trở ngại. Nó không hề tồn tại. Có một câu thành ngữ như thế này: cho dù bạn có đi nơi đâu, thì bạn vẫn có mặt ở đó. Ờ, điều này cũng đúng với cả những khó khăn và thất bại. Dù bạn có đi nơi đâu, thì vẫn có tận 500 tấn phân đang chờ đón bạn. Và điều này thì cũng ổn thôi. Vấn đề là bạn đừng quay lưng lại với c*t. Vấn đề là tìm ra đống phân mà bạn cảm thấy chấp nhận được.

* ĐIỂM TINH TẾ #2: ĐỂ KHÔNG BẬN TÂM TỚI NHỮNG KHÓ KHĂN, BẠN TRƯỚC TIÊN CẦN PHẢI QUAN TÂM ĐẾN THỨ CÒN QUAN TRỌNG HƠN CẢ KHÓ KHĂN.

Cứ thử tưởng tượng rằng bạn đang ở trong một siêu thị, và bạn chứng kiến việc một cụ bà đang chửi rủa nhân viên thu ngân, mắng mỏ anh chàng vì không chịu chấp nhận phiếu giảm giá 30 cent của bà. Tại sao bà cụ này lại bận tâm đến thế? Chỉ có 30 cent thôi mà.

Tôi sẽ cho bạn biết vì sao: Bà cụ ấy có thể chẳng có gì hay hơn để làm suốt cả ngày ngoài việc ngồi nhà và cắt phiếu giảm giá. Bà ấy già cả và cô đơn. Con cái bà toàn là lũ mất dạy và chẳng bao giờ tới thăm bà. Bà không làm chuyện ấy suốt ba mươi năm rồi. Bà không thể xì hơi mà không bị đau lưng đến mấy ngày. Mấy đồng lương hưu của bà thì còm cõi, và rất có thể bà sẽ chết cùng với một cái tã và nghĩ rằng mình đang ở Xứ sở thần tiên.

Vì thế mà bà cắt mấy cái phiếu giảm giá ấy. Đó là tất cả những gì bà có. Bà và mấy cái phiếu giảm giá chết tiệt. Đó là tất cả những gì mà bà có thể bận tâm bởi vì chẳng còn gì khác để có thể bận tâm tới nữa. Và vì vậy nên khi cậu nhân viên mười bảy tuổi mặt đầy trứng cá từ chối chúng, khi mà cậu ta phòng thủ cái quầy thu ngân của mình như thể các hiệp sĩ bảo vệ trinh tiết của các thiếu nữ, bạn có thể cá là Bà nội sẽ sôi máu. Tám mươi năm tuôn trào trong một lần, như một cơn bão với những câu chuyện kiểu như “Hồi xưa vào thời của ta” và “Ngày xưa người ta lễ phép hơn nhiều. ”

Vấn đề xảy ra đối với những người bận tâm đến những thứ kiểu như món kem ở một trại hè tuyệt vời nào đó nằm ở chỗ họ không có những điều khác xứng đáng hơn để mà bận tâm tới.

Nếu bạn nhận thấy bản thân mình thường bận tâm quá nhiều đến những thứ vớ vẩn tầm thường như – một bức ảnh mới trên Facebook của thằng bồ cũ, sao mà pin của cái điều khiển TV lại hết nhanh thế, bỏ lỡ đợt mua hai tặng một lọ dung dịch rửa tay trong siêu thị – thì có lẽ cuộc đời bạn không có gì diễn ra mấy để mà quan tâm tới nó một cách thích đáng. Và đó thực sự là một vấn đề đối với bạn đấy. Chứ không phải là cái chai nước rửa tay. Hay là cái điều khiển TV kia đâu.

Tôi từng nghe một nhà nghệ thuật nói rằng khi một người không gặp phải vấn đề gì cả, thì tâm trí họ sẽ tự động tìm cách để kiến tạo ra chúng. Tôi cho là điều mà hầu hết

mọi người – đặc biệt là những người có học vấn, được bao bọc thuộc giai cấp trung lưu – xem như "vấn đề của cuộc đời" chỉ đơn giản là những tác động ngoại biên của việc chẳng có gì quan trọng hơn để bận tâm.

Điều này sẽ dẫn tới hệ lụy là việc nhận thấy điều quan trọng và có ý nghĩa trong cuộc đời bạn có thể là việc tìm ra cách sử dụng dụng thời gian và năng lượng của bạn một cách hiệu quả nhất. Bởi vì nếu như bạn không thể tìm thấy được thứ có ý nghĩa đó, thì sự quan tâm của bạn sẽ rơi vào những mục đích vô nghĩa và phù phiếm.

* ĐIỂM TINH TẾ #3: DÙ CHO BẠN CÓ NHẬN RA ĐƯỢC ĐIỀU NÀY HAY KHÔNG, BẠN VẪN LUÔN LỰA CHỌN QUAN TÂM TỚI MỘT ĐIỀU GÌ ĐÓ.

Con người ta từ khi sinh ra không phải là không quan tâm tới bất kỳ thứ gì. Thực ra, chúng ta sinh ra đã bận tâm tới quá nhiều điều. Bạn đã bao giờ thấy một đứa nhóc khóc sưng cả mắt bởi vì cái mũ mà nó đội không mang màu xanh theo đúng ý nó chưa? Thật đấy. Mẹ nó chứ.

Khi mà chúng ta còn trẻ, mọi thứ đều thật mới mẻ và hấp dẫn, và mọi thứ đều thật lớn lao. Do đó, chúng ta cứ bận tâm tới hàng ti tỉ thứ. Chúng ta bận tâm tới mọi thứ và mọi người – về việc người khác nghĩ gì về mình, về việc liệu cái anh chàng/cô nàng dễ thương kia có gọi lại cho ta không, về việc liệu đôi tất này có hợp dơ với bộ quần áo hay không, hay ta nên chọn bóng màu gì cho ngày sinh nhật mình.

Khi chúng ta già hơn một tí, cùng với lợi thế của kinh nghiệm (và chứng kiến thời gian đã trôi quá nhanh), chúng ta bắt đầu nhận ra rằng hầu hết những việc như thế này đều chẳng có ý nghĩa mấy trong cuộc đời ta. Những người mà ta bận tâm quá tới cảm nhận của họ trước đây thì giờ chẳng còn xuất hiện trong đời ta nữa. Những sự chối từ đầy đau đớn vào thời điểm đó hóa ra lại là điều tuyệt vời nhất. Chúng ta nhận ra rằng người ta thường thì cũng chẳng mấy bận tâm đến những chi tiết cạn cợt về chúng ta, và ta lựa chọn không ám ảnh nhiều nữa về mấy cái thứ ấy.

Về cơ bản, chúng ta trở nên có chọn lựa hơn về việc mình sẵn sàng bận tâm tới thứ gì. Đây chính là cái gọi là sự trưởng thành. Khá là ổn; thỉnh thoảng bạn cứ thử mà xem. Trưởng thành là khi một ai đó học được rằng chỉ bận tâm tới những thứ đáng để bận tâm. Giống như là Bunk Moreland[11]từng nói với cộng sự thám tử McNulty[12] của mình trong bộ phim The Wire (ui, mẹ nó chứ, tôi vẫn đang download nè) rằng: "Đó là những gì anh có được khi bận tâm tới một việc không đến lượt anh bận tâm tâm đến."

Và rồi, khi mà ta già hơn nữa và bước vào độ tuổi trung niên, một vài thứ trở nên thay đổi. Mức năng lượng trong ta giảm xuống. Tính đồng nhất trong ta được cô đặc lại. Chúng ta biết mình là ai và chúng ta chấp nhận con người mình, bao gồm cả những phần mà ta không ưa lắm.

Và, theo một cách kỳ lạ, điều này hoàn toàn mang tính giải phóng. Chúng ta không còn phải bận tâm tới mọi thứ nữa. Cuộc đời vẫn như nó vốn thế. Chúng ta chấp nhận nó, những xấu xí và tất thảy. Chúng ta nhận ra rằng ta sẽ không bao giờ phát minh ra được

phương thuốc chữa khỏi bệnh ung thư hay đi lên mặt trăng hay sờ được vào ngực của Jennifer Aniston[13]. Và như thế thì cũng không sao cả. Cuộc sống vẫn tiếp diễn. Giờ chúng ta dành mối bận tâm bị thu hẹp của mình cho những phần đáng quan tâm trong đời ta: gia đình ta, những người bạn thân nhất của ta, cái gậy đánh golf của ta. Và, ngạc nhiên làm sao, như thế là đủ rồi. Sự đơn giản hóa này thực sự khiến cho ta cảm thấy hạnh phúc theo một nền tảng kiên cố. Và chúng ta bắt đầu có suy nghĩ rằng, Có lẽ cái thằng cha hâm dở nát rượu Bukowski kia cũng có cái đúng. Đừng cố.

Vậy Thì, Mark Này, Cuốn Sách Này Nói Về Cái Quái Gì Thế?

Cuốn sách này sẽ giúp bạn suy nghĩ rõ ràng hơn một chút về việc bạn chọn lựa những gì là quan trọng hay không quan trọng trong cuộc đời.

Tôi tin rằng ngày nay chúng ta đang đối mặt với một cơn bệnh dịch về mặt tinh thần, một trong số đó là con người ta không còn nhận ra rằng cũng chẳng sao cả nếu đôi khi mọi chuyện có trở nên tồi tệ. Tôi biết là điều này nghe qua có vẻ như lười nhác về mặt trí tuệ, nhưng tôi đảm bảo với bạn rằng, đây là một vấn đề sống còn hẳn hoi.

Bởi vì khi mà ta tin rằng việc sự việc có đôi khi trở nên thật tồi tệ là không chấp nhận được, thì khi đó ta sẽ bắt đầu buộc tội bản thân một cách vô thức. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm thấy như có gì đó sai sai với bản thân mình, mà sẽ dẫn ta tới mọi dạng cố gắng sửa chữa, như là mua một lúc tận 40 đôi giày hay nốc thật nhiều Xanax[14]với cả vodka trong một tối thứ Ba hay xả súng vào một chiếc xe buýt đưa đón bọn học sinh.

Niềm tin rằng việc cảm thấy không thích đáng trong một vài thời điểm là không ổn chính là nguồn gốc của việc Vòng Lặp Địa Ngục đang thống trị nền văn hóa của chúng ta.

Ý tưởng của việc không thèm quan tâm là một cách thức đơn giản nhằm tái định hướng những kỳ vọng của chúng ta đối với cuộc sống và lựa chọn xem cái gì là quan trọng cái gì không. Phát triển khả năng này sẽ dẫn tới điều mà tôi thích được gọi là “khải huyền thực tế “.

Không, không phải là là cái thứ hạnh phúc bất diệt, thần thánh hay là sự khai thị chấm dứt mọi dằn vặt và đau khổ gì đó đâu. Mà hoàn toàn ngược lại, tôi nhìn nhận sự khai sáng thực tế này như là việc trở nên thoải mái với cái ý tưởng rằng một số sự đau khổ là không thể tránh được – rằng cho dù bạn có làm gì đi nữa, đời sống này vẫn luôn chứa đựng những thất bại, mất mát, hối tiếc, và kể cả cái chết. Bởi vì một khi bạn trở nên thoải mái với mọi thứ rác rưởi mà cuộc đời ném vào mặt bạn (và nó sẽ ném hàng đống c*t ấy, tin tôi đi), bạn trở nên bất bại ở một dạng điềm tĩnh nào đó. Rốt cuộc, cách duy nhất để vượt qua nỗi đau là trước hết học cách chịu đựng nó.

Cuốn sách này đếch thèm quan tâm đến việc làm khuây khỏa cho những vấn đề hay đớn đau của bạn. Và vì thế mà bạn sẽ biết rõ tại sao cuốn sách lại vô cùng thành thật. Nó không phải là một sự chỉ dẫn để đạt đến sự vĩ đại – khó có thể như vậy, bởi sự vĩ đại gần như là một thứ ảo tưởng trong tâm trí chúng ta, là một đích đến được tạo dựng mà chúng ta ép buộc bản thân mình phải theo đuổi, là Atlantis[15] trong tâm tưởng chúng ta.

Thay vì thế, cuốn sách này sẽ biến những nỗi đau của bạn trở thành một thứ công cụ, biến những chấn thương trở thành sức mạnh, và biến những vấn đề trở thành những

vấn đề sáng sủa hơn. Đây là một sự tiến bộ thực thụ. Hãy suy nghĩ về nó như một kim chỉ nam cho những sự đau khổ và làm thế nào để thực hiện mọi việc một cách tốt hơn, có ý nghĩa hơn, với nhiều đam mê và sự khiêm tốn hơn. Đây là cuốn sách về việc nhẹ nhàng tiến về phía trước mặc kệ những thống khổ dằn vặt bạn, về việc có thể ngủ ngon hơn mặc kệ những nỗi sợ hãi khủng khiếp nhất dày vò bạn, và cười nhạo những giọt nước mắt khi mà bạn rơi lệ.

Cuốn sách này sẽ không dạy bạn cách để đạt tới điều này hay điều nọ, mà là làm thế nào để mất mát và buông tay. Nó sẽ dạy bạn cách kiểm kê lại cuộc đời mình và vứt bỏ tất cả ngoại trừ những điều quan trọng. Nó sẽ hướng dẫn bạn cách nhắm mắt lại và tin tưởng rằng bạn có thể ngã xuống mà vẫn ổn thỏa. Nó sẽ dạy bạn cách quan tâm ít hơn. Nó sẽ dạy bạn không cần *cố*.

Chương 2 Hạnh phúc là một rắc rối



Vào khoảng 2500 năm trước, dưới chân dãy núi Himalaya mà ngày nay là đất nước Nepal, có một vị vua vĩ đại sắp đón cậu con trai chào đời. Với người con này, vị hoàng đế đáng kính có một ý tưởng vô cùng lớn lao: ngài sẽ tạo dựng một đời sống hoàn hảo cho hoàng tử nhỏ của mình. Đứa trẻ sẽ không bao giờ biết tới một khoảnh khắc khổ sở nào cả – mọi nhu cầu, mọi khao khát đều sẽ được thỏa mãn vào bất cứ lúc nào.

Đức vương xây dựng những bức tường thành cao ngất bao quanh cung điện nhằm ngăn hoàng tử biết đến thế giới bên ngoài. Ngài dung túng đứa trẻ, ban cho nó ê hề thức ăn và những món quà, bao quanh nó là những người hầu thỏa mãn mọi ý tưởng bất chợt của nó. Và đúng như dư định, đứa trẻ lớn lên mà không biết tới sự đau khổ của những kiếp người.

Toàn bộ tuổi thơ của vị hoàng tử nọ đã trôi qua như thế. Nhưng mặc cho sự xa hoa và giàu sang vô tận ấy, vị hoàng tử vẫn trở thành một chàng thanh niên hay cáu kỉnh. Chẳng chóng thì chày, mọi trải nghiệm đều sớm trở nên trống rỗng và vô giá trị. Vấn đề nằm ở chỗ, dù cho cha chàng có ban cho chàng thứ gì đi nữa, thì nó cũng có vẻ như là không đủ, không bao giờ có ý nghĩa gì cả.

Nên vào một đêm nọ, chàng hoàng tử trốn khỏi cung điện để tìm hiểu xem có gì đằng sau những bức tường kia. Một tên hầu đưa chàng tới một ngôi làng gần đó, và những gì chàng chứng kiến khiến chàng khiếp sợ.

Lần đầu tiên trong đời mình, chàng nhìn thấy con người chịu đựng đau khổ. Chàng thấy người đau ốm, người già cả, những kẻ hành khất, những người đang đau đớn, và cả

người chết.

Hoàng tử quay trở về cung điện và nhận thấy mình đang lâm vào một cuộc khủng hoảng về sự tồn tại. Không biết phải xoay sở với những điều mà chàng nhìn thấy bằng cách nào, chàng xúc động trước mọi thứ và kêu ca thật nhiều. Và, giống như những người trẻ tuổi khác, chàng hoàng tử cuối cùng lại oán trách cha mình vì mọi thứ mà ngài cố gắng mang lại cho chàng. Chính là sự giàu sang, chàng hoàng tử nghĩ, mới khiến chàng đau khổ nhường ấy, mới khiến cho cuộc đời chàng vô nghĩa thế. Chàng quyết định bỏ đi.

Nhưng hóa ra hoàng tử giống cha mình hơn chàng tưởng. Chàng cũng có những ý tưởng to tát. Chàng không chỉ bỏ đi; chàng còn từ bỏ cả vương vị, gia đình, mọi tài sản của mình và sống trên đường phố, sống trong bụi bậm như một con vật vậy. Vì thế chàng sẽ chịu đói khát, chịu dày vò, và xin xỏ từng mẩu thức ăn từ những người xa lạ trong phần còn lại của đời mình.

Đêm tiếp theo, chàng hoàng tử lại trốn khỏi cung điện, lần này không quay về nữa. Suốt nhiều năm chàng sống như một tên cặn bã, một kẻ dư thừa và bị xã hội lãng quên, một cục phân chó dưới đáy xã hội. Và đúng như dự định, chàng hoàng tử ăn không ít khổ. Chàng chịu đựng bệnh tật, đói khát, đau đớn, cô đơn, và suy sụp. Chàng phải đối mặt với bản thân cái chết, thường chỉ ăn có một trái cây mỗi ngày.

Vài năm trôi qua. Rồi thêm vài năm nữa. Và rồi … chẳng có gì xảy ra hết. Chàng hoàng tử bắt đầu nhận ra rằng cuộc sống khổ hạnh này không phải là tất cả. Nó không mang lại cho chàng sự hiểu biết sâu mà chàng hằng mong muốn. Nó không phơi bày thêm bất kỳ một bí mật sâu xa về thế gian này hay một mục đích cao cả nào hết cả.

Thực ra, vị hoàng tử nhận ra được điều mà hầu hết chúng ta đều đã biết từ lâu: rằng đau khổ thì tệ lắm luôn. Và nó cũng chẳng cần thiết phải như thế. Rằng với sự giàu có, sự chịu đựng đau khổ chả có giá trị nào cả nếu như nó không được thực hiện vì một mục đích nào đó. Và không lâu sau đó, vị hoàng tử đi đến kết luận rằng ý tưởng vĩ đại của mình, cũng như của cha chàng, thật là tồi tệ và chàng nên làm một điều gì đó khác thì hơn.

Vô cùng hoang mang, hoàng tử gột rửa bản thân sạch sẽ và ra đi và tìm thấy một cái cây nằm bên một dòng sông. Chàng quyết định sẽ ngồi xuống bên gốc cây và không đứng lên cho tới khi đạt tới một ý niệm nào đó.

Như truyền thuyết kể lại, vị hoàng tử bối rối ấy ngồi dưới gốc cây suốt bốn mươi chín ngày. Chúng ta không đào sâu vào tính khả thi của việc ngồi nguyên một chỗ trong suốt 49 ngày như vậy, nhưng ta hãy bàn đến việc trong quãng thời gian đó vị hoàng tử đã luận ra được một số giác ngộ quan trọng.

Một trong số những giác ngộ ấy chính là: bản thân cuộc đời đã là một sự chịu đựng đau khổ. Người giàu đau khổ bởi chính sự giàu có của họ. Người nghèo đau khổ bởi sự nghèo túng của họ. Người không có gia đình thì đau khổ bởi vì họ không có gia đình.

Người có gia đình thì khổ vì gia đình mình. Những người theo đuổi những niềm vui trần tục thì đau khổ bởi chính những thú vui trần tục ấy. Người tránh xa những thú vui trần tục thì cũng đau khổ bởi sự kiêng kị ấy.

Không phải là nỗi khổ nào cũng đều như nhau cả. Có những nỗi khổ thì đau đớn hơn những nỗi khổ khác. Nhưng dù sao tất cả chúng ta đều phải chịu đựng chúng cả.

Nhiều năm sau đó, vị hoàng tử kia xây dựng nên triết lý của riêng mình và chia sẻ nó với cả thế giới, và giáo lý đầu tiên và trọng tâm của nó chính là: nỗi đau đớn và mất mát là không thể tránh được và chúng ta cần từ bỏ việc cố gắng chống lại chúng. Vị hoàng tử ấy chính là Đức Phật. Và phòng trường hợp bạn chưa từng nghe nói tới Ngài, thì Ngài ấy nổi tiếng lắm.

Có một tiên đề nằm bên dưới rất nhiều giả định và niềm tin của chúng ta. Tiên đề đó chính là hạnh phúc là một dạng thuật toán, rằng nó có thể kiến tạo được và kiếm được và đạt tới như là việc được nhận vào trường luật hay khi ta lắp ráp xong một mô hình Lego siêu phức tạp. Nếu như mà tôi đạt được X, thì tôi sẽ hạnh phúc. Nếu như tôi trông giống Y, thì tôi sẽ hạnh phúc. Nếu như tôi có thể ở bên một người như Z, thì tôi sẽ hạnh phúc.

Dù vậy, tiên đề này, chính là vấn đề của chúng ta. Hạnh phúc đâu phải là một phương trình toán học có thể giải được. Sự không hài lòng và bất an là phần không thể thiếu được trong đời sống loài người, và như ta sẽ thấy, là một yếu tố quan trọng để tạo nên hạnh phúc. Đạo Phật đã nhấn mạnh điều này theo một cái nhìn mang tính tâm linh và triết học. Tôi cũng có cùng một quan điểm như thế, nhưng tôi sẽ đề cập đến nó theo cách tiếp cận mang tính sinh học hơn, và với lũ gấu mèo.


PANDA

Chuyến Đi Lạc Của Con Gấu Mèo U Uất

Nếu như tôi có thể kiến tạo ra một vị anh hùng, thì tôi sẽ tạo ra một nhân vật được gọi là Gấu Mèo U Uất. Nó sẽ đeo cái mặt nạ che mắt thổ tả và mặc cái áo thun (với một chữ T in hoa to đùng ngay trước ngực) nhỏ xíu xiu so với cái bụng mỡ căng tròn của nó, và năng lực siêu nhiên của nó là khả năng nói được với mọi người những sự thật khó nghe về bản thân họ mà họ cần được nghe mà không muốn chấp nhận.

Nó sẽ gõ cửa hết nhà này đến nhà khác như một người bán hàng cần mẫn và nói những lời tựa như, "Ừa, chắc chắn là việc kiếm ra một đống tiền sẽ khiến anh thật oách nhưng điều ấy đâu có khiến bọn trẻ nhà anh yêu anh đâu chớ," hay "Nếu như anh phải tự hỏi chính mình rằng anh có tin tưởng vợ mình không, thì câu trả lời có lẽ là không đấy", hay "Những gì mà anh xem như là 'tình bạn' thực ra chỉ là sự cố gắng để gây ấn tượng với người khác mà thôi." Rồi sau đó nó sẽ chúc vị chủ nhà một ngày tốt lành và thơ thẩn sang gõ cửa nhà khác.

Như thế hẳn là rất tuyệt. Và bệnh nữa. Với cả hơi bị đáng buồn. Và đầy kích thích. Và cần thiết. Túm cái váy lại là, sự thật lớn nhất trong đời luôn là những điều khó nghe nhất.

Con Gấu Mèo U Uất có thể sẽ là vị anh hùng mà không một ai trong chúng ta mong muốn nhưng ai ai cũng cần tới. Nói một cách văn vẻ thì nó chính là món rau bổ dưỡng không thể thiếu cho chế độ kiêng khem các loại thực phẩm rác rưởi dành cho tinh thần của chúng ta. Nó sẽ khiến cho cuộc sống của chúng ta trở nên tốt đẹp hơn dù có khiến ta thấy khó chịu. Nó sẽ làm cho ta mạnh mẽ hơn bằng cách khiến cho con tim ta tan nát, thắp sáng tương lai của chúng ta bằng cách cho ta thấy bóng tối. Việc nghe nó nói cũng giống như việc xem một bộ phim mà cảnh cuối cùng là vị anh hùng phải chết: nó khiến bạn thích thú hơn cả cho dù nó cũng khiến bạn thấy buồn tê tái, bởi vì cảm giác chân thật mà nó mang lại.

Vì thế vào lúc này, hãy cho phép tôi được mang vào chiếc mặt nạ của con Gấu Mèo U Uất và quăng một lời thật tình không mấy dễ chịu nữa vào cái mặt bạn:

Chúng ta chịu dằn vặt bởi một nguyên nhân vô cùng đơn giản là việc chịu đựng ấy là hữu ích về mặt sinh học. Nó là yếu tố hoàn toàn tự nhiên thúc đẩy sự thay đổi. Chúng ta luôn có xu hướng sống với một sự không hài lòng và bất an nhất định bởi vì chính sự không hài lòng và bất an ấy mới là những thành phần hài hòa tạo nên sự đổi mới và sự tồn tại của chúng ta. Chúng ta loay hoay khi trở nên không hài lòng với những gì mình có và chỉ cảm thấy thỏa mãn với những gì mình không có được. Sự bất mãn thường xuyên này ngăn trở giống loài chúng ta khỏi việc đấu tranh và nỗ lực vươn lên, xây dựng và chinh phục. Ôi không – đau đớn và khổ sở của chúng ta đâu phải là lỗi hệ thống trong

sự tiến hóa loài người; mà chúng chính là một nét đặc trưng.

Nỗi đau, dù ở dưới bất kỳ một hình thức nào, đều là một cú thúc hiệu quả nhất cho cơ thể chúng ta. Cứ lấy một ví dụ cực kỳ đơn giản như là việc bạn bị vấp chân vậy. Nếu bạn cũng giống như tôi, khi bị vấp bạn thường kêu lên từ có bốn chữ cái mà sẽ khiến cho Đức giáo hoàng Francis phải khóc thét. Bạn cũng có thể sẽ xỉ vả một đồ vật vô tri nào đó vì gây ra đau đớn cho bạn. "Cái bàn chết tiệt," bạn có thể nói vậy. Hoặc cũng có thể bạn sẽ đi xa hơn tới mức đặt ra câu hỏi về tính triết lý của việc sắp xếp đồ đạc trong ngôi nhà dựa vào cái ngón chân đau, "Đứa đần nào để cái bàn này ở đây thế? Không thể tin được!"

Nhưng mà tôi lạc đề mất rồi. Cơn đau nơi ngón chân đáng thương bị vấp kia, cái điều mà cả bạn và tôi và Đức giáo hoàng đều căm ghét ấy, tồn tại vì một lý do quan trọng. Nỗi đau thể xác là một sản phẩm của hệ thống thần kinh chúng ta, một cơ chế phản hồi để giúp ta cảm nhận được về sự cân bằng của cơ thể – nơi nào ta có thể di chuyển hay không nên di chuyển tới và cái gì ta có thể hoặc không thể chạm vào. Khi chúng ta vượt quá những giới hạn này, hệ thống thần kinh của ta sẽ trừng phạt chúng ta một cách thích đáng nhằm đảm bảo rằng ta chú ý và không bao giờ phạm phải sai lầm đó nữa.

Và cơn đau này, dù ta có ghét nó nhường nào, thì cũng là cần thiết. Nỗi đau là thứ dạy cho ta biết cần phải chú ý tới điều gì khi mà ta còn nhỏ và vô tâm. Nó giúp ta thấy được điều gì là tốt hay không tốt đối với mình. Nó giúp cho ta hiểu ra và chấp nhận những giới hạn của mình. Nó dạy ta đừng có léng phéng gần lò nướng nóng hổi hay đừng có dại mà chọc thanh kim loại vào ổ điện. Do đó, việc tránh xa nỗi đau không phải bao giờ cũng là đúng đắn cả, bởi vì những cơn đau nhiều khi chính là yếu tố sống còn đối với sự tồn tại của chúng ta.

Nhưng những cơn đau không chỉ dừng lại ở mức độ thể xác. Giống như bất kỳ một ai từng ngồi xem tập phim Star War đầu tiên có thể nói với bạn rằng, loài người chúng ta cũng có khả năng chịu đựng những cơn đau về mặt tinh thần. Trên thực tế, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng não bộ của chúng ta hầu như không phân biệt giữa nỗi đau thể xác với nỗi đau tinh thần. Vì thế nên khi tôi bảo với bạn rằng việc mối tình đầu của tôi đã lừa dối tôi và bỏ rơi tôi giống như là có một mũi dao bằng băng chầm chậm đâm vào ngực tôi, là bởi vì, ờ, tôi cảm thấy đau như thể có một khối băng đang chầm chậm đâm ngang lồng ngực mình vậy.

Cũng giống như nỗi đau thể xác, nỗi đau tinh thần của chúng ta cũng là một lời cảnh báo về điều gì đó đang mất cân bằng, một giới hạn nào đó mà cần phải vượt qua. Và cũng giống như nỗi đau thể xác của chúng ta, nỗi đau tinh thần không phải lúc nào cũng là xấu hay không đáng mong đợi. Trong một số trường hợp, trải qua nỗi đau thể xác và tinh thần có thể còn có lợi và cần thiết nữa là khác. Giống như việc bị vấp chân nhắc nhở chúng ta cần cẩn thận hơn khi bước đi, nỗi đau gây ra từ việc bị từ chối hay thất bại dạy cho chúng ta biết cách để tránh xa những lỗi lầm tương tự trong tương lai.

Và đó cũng chính là điều nguy hiểm của một xã hội ngày càng tự bồi đắp mình bởi những bất an không thể tránh được trong cuộc sống: chúng ta đánh mất những lợi ích của việc trải nghiệm các nỗi đau cần thiết, là một sự mất mát đẩy ta ra xa khỏi thực tế cuộc sống.

Bạn có thể sẽ chảy nước dãi trước cái ý tưởng về một cuộc sống không trở ngại đầy ắp hạnh phúc và đam mê bất tận, nhưng trên trái đất này có khi nào mà mấy chuyện ngoài ý muốn lại biến mất đâu cơ chứ. Nói một cách nghiêm túc nhé, các rắc rối không thể hết được. Con Gấu Mèo U Uất vừa ghé qua nhà tôi chơi xong. Chúng tôi vừa nhấp margaritas, và nó vừa tỉ tê với tôi: rắc rối có bao giờ biến mất éo đâu, nó bảo – chúng nó chỉ có phình ra mà thôi. Warren Buffett thì gặp phải mấy vấn đề về tiền bạc; gã lang thang say rượu ở Kwik- E Mart cũng gặp phải vấn đề tiền bạc luôn. Chẳng qua vấn đề của Buffett thì dễ giải quyết hơn so với gã lang thang kia mà thôi. Đời ai mà chả vậy.

"Cuộc sống là một chuỗi những vấn đề không dứt, ku Mark ạ," con gấu mèo lải nhải với tôi. Nó nhấp một ngụm rượu và xoay xoay cái ô nhỏ xinh màu hồng trong cái cốc. "Giải pháp đối với vấn đề này không khéo lại là nguyên nhân cho vấn đề kế tiếp cũng nên. "

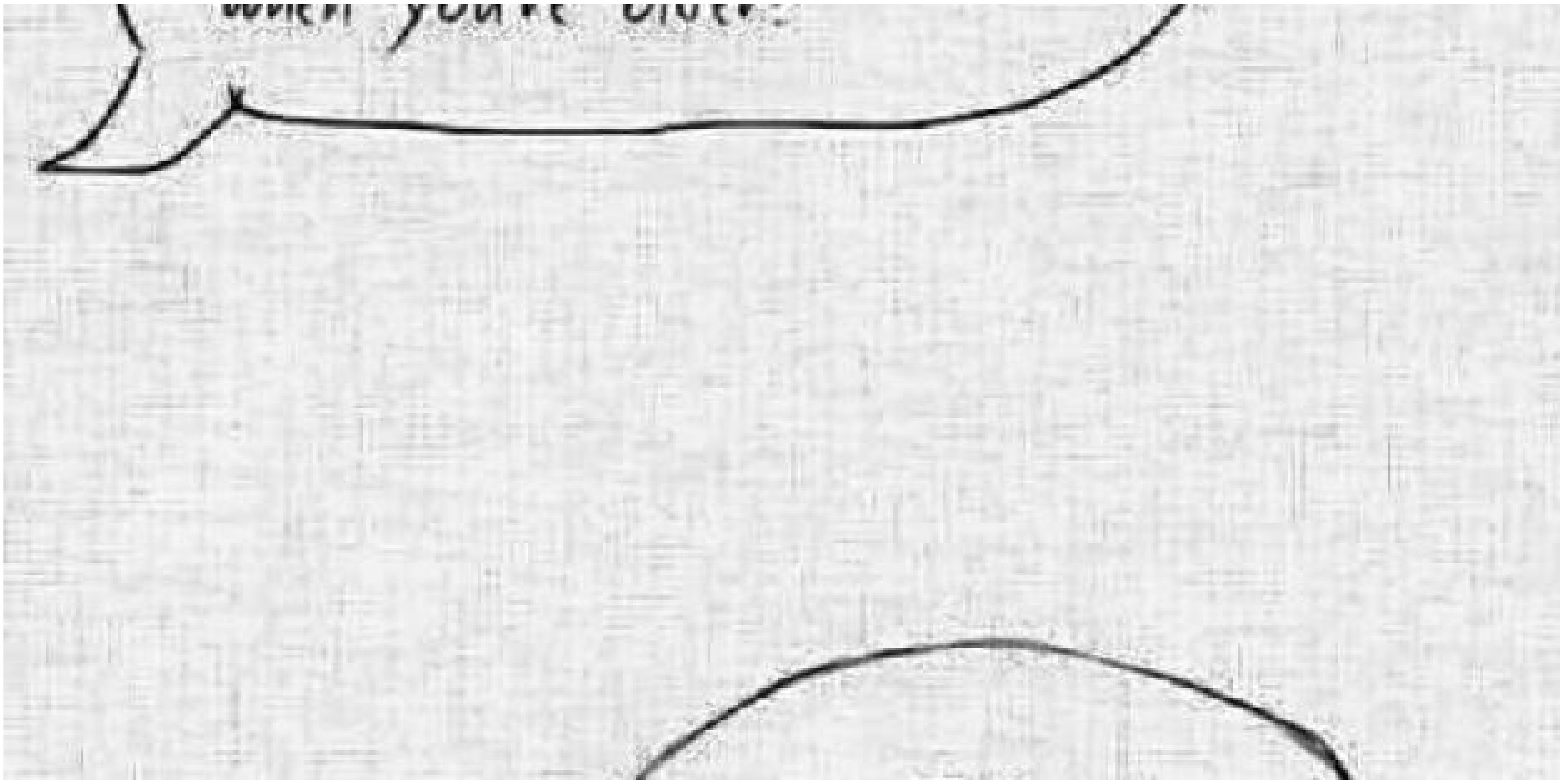
Một phút trôi qua, và tôi thắc mắc không biết thế méo nào mà cái con gấu mèo này lại có mấy lời vàng ngọc thế. Và trong lúc chúng tôi nói chuyện nghiêm túc dư lày, thì ai pha mấy ly margaritas ấy đây nhỉ?

"Đừng có mà mong đợi một cuộc đời không rắc rối," con gấu mèo tiếp tục. "Làm gì có chuyện ấy. Thay vì vậy, hãy mong đợi một cuộc đời với toàn những rắc rối dễ thương."

Và với những lời ấy, nó đặt cái ly xuống, chỉnh lại cái mũ đội đầu, và biến mất trong ánh hoàng hôn màu tím

Hạnh phúc đến từ việc giải quyết các rắc rối

Hạnh phúc đến từ việc giải quyết các rắc rối



Các vấn đề liên tục xảy ra trong cuộc đời chúng ta. Khi bạn xử lý các vấn đề liên quan đến sức khỏe của mình bằng việc mua thẻ tập gym, bạn lại tạo ra những vấn đề mới, như là việc phải dậy sớm để đến phòng tập đúng giờ, ướt sũng mồ hôi vì ba mươi phút tập chạy trên máy, và sau đó là tắm rửa và thay quần áo để khỏi bốc mùi trong văn phòng. Khi bạn giải quyết vấn đề về không dành đủ thời gian bên bạn đời bằng việc thiết kế tối thứ Tư làm "tối hẹn hò," bạn lại dẫn tới những vấn đề khác, như là phải cố nghĩ ra những thứ sẽ làm vào mỗi thứ Tư để cả hai bạn không thấy chán, đảm bảo rằng bạn đủ đạn cho những bữa tối sang chảnh, làm sao để tái tạo lại niềm đam mê và chất xúc tác đang dần nhạt phai giữa hai người, và chuẩn bị cho công cuộc ấy ấy trong cái bồn tắm bé xíu đầy những bong bóng xà phòng.

Các vấn đề không bao giờ ngừng lại cả, chúng chỉ chuyển sang một vấn đề khác và/hoặc là tăng thêm mà thôi.

Hạnh phúc đến từ việc giải quyết các vấn đề này. Từ khóa ở đây là "giải quyết". Nếu như bạn lảng tránh các vấn đề của mình hay cảm thấy như thể mình không có vấn đề nào hết cả, thì bạn sẽ tự làm cho mình đau khổ đấy. Nếu như bạn cảm thấy rằng mình đang gặp phải những vấn đề không thể giải quyết, thì bạn cũng đang tự làm khổ mình. Bí quyết của món sốt nằm ở chỗ giải quyết vấn đề, chứ không phải là ở vấn đề.

Để có thể hạnh phúc chúng ta cần có thứ gì đó để giải quyết. Hạnh phúc vì thế mà tồn tại dưới dạng thức của hành động; nó là một hoạt động, chứ không phải là thứ được ban cho bạn một cách bất ngờ, không phải là thứ mà bạn phát hiện được một cách thần kỳ

trên một bài báo xuất sắc nào đấy của tờ Huffington Post hay từ một bậc thầy nào đó. Chẳng có gì là kỳ diệu cả khi mà bạn dành dụm đủ tiền để tân trang thêm một căn phòng nữa trong nhà mình. Bạn đâu có tìm thấy nó đang chờ đón bạn ở một nơi chốn nhất định, trong một ý tưởng, một công việc – hay ngay cả trong một cuốn sách đi nữa.

Hạnh phúc là một quá trình luôn diễn ra, bởi vì giải quyết vấn đề là một quá trình tiếp diễn – giải pháp cho vấn đề của ngày hôm nay rất có thể sẽ là nguồn cơn của những vấn đề vào ngày mai, và cứ tiếp tục như thế. Hạnh phúc thực sự chỉ diễn ra khi bạn tìm thấy được những vấn đề mà bạn thích thú và vui vẻ giải quyết chúng.

Đôi khi những vấn đề này rất đơn giản: ăn một món ngon, khám phá một vùng đất mới, giành chiến thắng trong trò chơi điện tử mà bạn vừa mới mua. Vào những khi khác các vấn đề này có thể sẽ phức tạp và khó hiểu: cải thiện mối quan hệ của bạn với mẹ mình, tìm kiếm một sự nghiệp mà bạn cảm thấy hài lòng, củng cố tình bạn.

Dù cho vấn đề của bạn có là gì, thì thông điệp ở đây vẫn chỉ có một: giải quyết vấn đề, hạnh phúc. Thật không may làm sao, đối với nhiều người, cuộc đời không có đơn giản như vậy. Đó là bởi vì họ làm rối tung đời mình lên ít nhất là theo hai cách:

1. Chối bỏ. Một số người chối bỏ ngay từ đầu về sự tồn tại của các vấn đề. Và bởi vì họ chối bỏ thực tại, họ hẳn phải luôn đánh lừa hay làm sao lãng bản thân khỏi thực tại. Điều này có thể khiến họ cảm thấy an ổn trong ngắn hạn, nhưng nó sẽ dẫn tới một đời sống bất an, căng thẳng thần kinh, và sự dồn nén về mặt cảm xúc.
2. Nạn nhân tinh thần. Một số người chọn lựa việc tin rằng họ chẳng thể làm gì để xoay trở tình thế của mình, dù thực ra là họ có thể làm được điều đó. Những nạn nhân này sẽ tìm kiếm cơ hội hoặc lý do để trách móc những người khác vì vấn đề của mình hoặc đổ lỗi cho những tác nhân bên ngoài. Điều này có thể khiến họ cảm thấy tốt đẹp hơn trong ngắn hạn, nhưng nó sẽ dẫn tới sự oán giận, cảm giác vô dụng và tuyệt vọng về lâu về dài.

Những người mà chối bỏ hoặc đổ lỗi cho người khác vì những vấn đề của chính mình bởi vì một lý do đơn giản là điều ấy thật dễ dàng và khiến họ cảm thấy dễ chịu, trong khi việc giải quyết vấn đề lại thường khó khăn và mang lại cảm giác tồi tệ. Việc đổ lỗi và chối bỏ khiến chúng ta dễ dàng cảm thấy sung sướng. Đó là cách thức để tạm thời trốn tránh các vấn đề của chúng ta, và sự trốn tránh này có thể mang tới cho ta cảm giác an tâm trong chóng vánh.

Sự cao hứng này có thể tồn tại ở nhiều trạng thái khác nhau. Nó có thể là ở dạng vật chất như là rượu, cảm giác đúng đắn về mặt đạo đức tới từ việc đổ lỗi cho người khác, hay trạng thái hồi hộp đến từ một cuộc phiêu lưu mạo hiểm mới, những cảm giác hưng phấn ấy thường là những cách thức nông cạn và không hiệu quả để điều hành cuộc sống. Hầu hết các sản phẩm của thế giới tự cải thiện bản thân đều luẩn quẩn trong giới hạn đưa tới sự hưng phấn cho mọi người thay vì giải quyết các vấn đề. Rất nhiều các bậc thầy về hoàn thiện bản thân chỉ bảo cho chúng ta về những dạng thức mới của việc chối bỏ và bơm vào đầu bạn những bài tập mà sẽ khiến bạn cảm thấy tốt đẹp trong một thời gian

ngắn, nhờ phớt lờ gốc rễ của vấn đề. Hãy nhớ rằng, chẳng có người nào thật sự hạnh phúc lại phải đứng trước gương và tự thôi miên mình rằng anh ta đang hạnh phúc cả.

Sự hưng phấn cũng dễ gây nghiện nữa. Bạn càng dựa dẫm vào chúng để cảm thấy an ổn hơn trước những vấn đề chưa được giải quyết, thì bạn càng khao khát chúng nhiều hơn. Do vậy, hầu như thứ nào cũng có khả năng gây nghiện, dựa trên động cơ đằng sau của việc sử dụng chúng. Chúng ta đều có những phương thức được chọn lựa để làm tê liệt nỗi đau mà những vấn đề của ta mang lại, và với một liều lượng trung bình thì không có vấn đề gì to tát cả. Nhưng ta lảng tránh càng lâu hay đóng băng càng lâu, thì chúng ta sẽ càng đau đớn hơn khi đến cuối cùng vẫn cứ phải đối mặt với chúng.



Xúc cảm đang được đánh giá quá cao

Các cảm xúc được liên kết chỉ nhằm một mục đích cụ thể: để giúp chúng ta sống và tái tạo tốt hơn một chút. Chỉ có thế mà thôi. Đó là những hệ thống phản hồi cho ta biết thứ gì là ổn hay không ổn với chúng ta – không hơn, không kém.

Sự đau đớn khi chạm phải cái bếp nóng dạy cho ta rằng không được chạm vào nó nữa, nỗi buồn của sự cô đơn dạy ta rằng đừng có làm những việc khiến ta phải chịu cô đơn nữa. Các cảm xúc chỉ đơn giản là những dấu hiệu sinh lý được kiến tạo để thúc bạn theo hướng của sự thay đổi có lợi mà thôi.

Nhìn xem, tôi không có ý định nhấn mạnh vào cuộc khủng hoảng giữa đời bạn hay thực tế rằng ông bô say xỉn nhà bạn lấy mất chiếc xe đạp của bạn hồi bạn mới tám tuổi và bạn vẫn không thể nguôi ngoai khỏi vụ này, nhưng khi bạn nhớ đến chúng, nếu như mà bạn cảm thấy dở tệ thì đó là bởi não bộ của bạn đang nói với bạn rằng có một vấn đề chưa được xác định và chưa được giải quyết. Hay nói theo cách khác, những cảm xúc tiêu cực chính là lời hiệu triệu để hành động. Khi bạn cảm thấy chúng, đó là bởi vì bạn cần phải làm điều gì đó. Các cảm xúc tích cực, ngược lại, là phần thưởng cho việc bạn đã thực hiện những hành động thích hợp. Khi bạn cảm thấy thế, cuộc đời sẽ trở nên đơn giản và ta chẳng cần phải làm gì nữa cả ngoài việc tận hưởng nó. Và rồi, cũng giống như mọi thứ khác, các cảm xúc tích cực biến mất, bởi sự xuất hiện của những vấn đề mới.

Các cảm xúc là một phần của sự cân bằng trong đời sống của chúng ta, nhưng không phải là toàn bộ phương trình. Chỉ bởi vì thứ gì đó mang lại cảm giác tốt đẹp không có nghĩa là nó thật sự tốt đẹp. Chỉ bởi vì thứ gì đó có cảm giác xấu không có nghĩa nó là xấu. Các cảm xúc chỉ là những dấu hiệu, sự gợi ý mà thần kinh sinh học đưa ra cho chúng ta, không phải là lời dạy bảo. Do đó, chúng ta không nên lúc nào cũng tin vào những cảm xúc của mình. Thực ra, tôi cho rằng chúng ta nên hình thành thói quen đặt câu hỏi về chúng.

Nhiều người học được cách dồn nén những cảm xúc của họ vào những lý do cá nhân, xã hội, hoặc văn hóa – mà thường là những cảm xúc tiêu cực. Buồn thay, khi chối bỏ cảm xúc tiêu cực thì người đó cũng đã chối bỏ cả những điều đến từ hệ thống phản hồi mà giúp họ giải quyết các vấn đề. Và kết quả là, những con người dồn nén cảm xúc ấy đều phải vật lộn với các vấn đề trong suốt cuộc đời họ. Và nếu như họ không thể giải quyết được các vấn đề, thì họ không thể hạnh phúc. Hãy nhớ rằng, nỗi đau tồn tại vì một lý do nhất định.

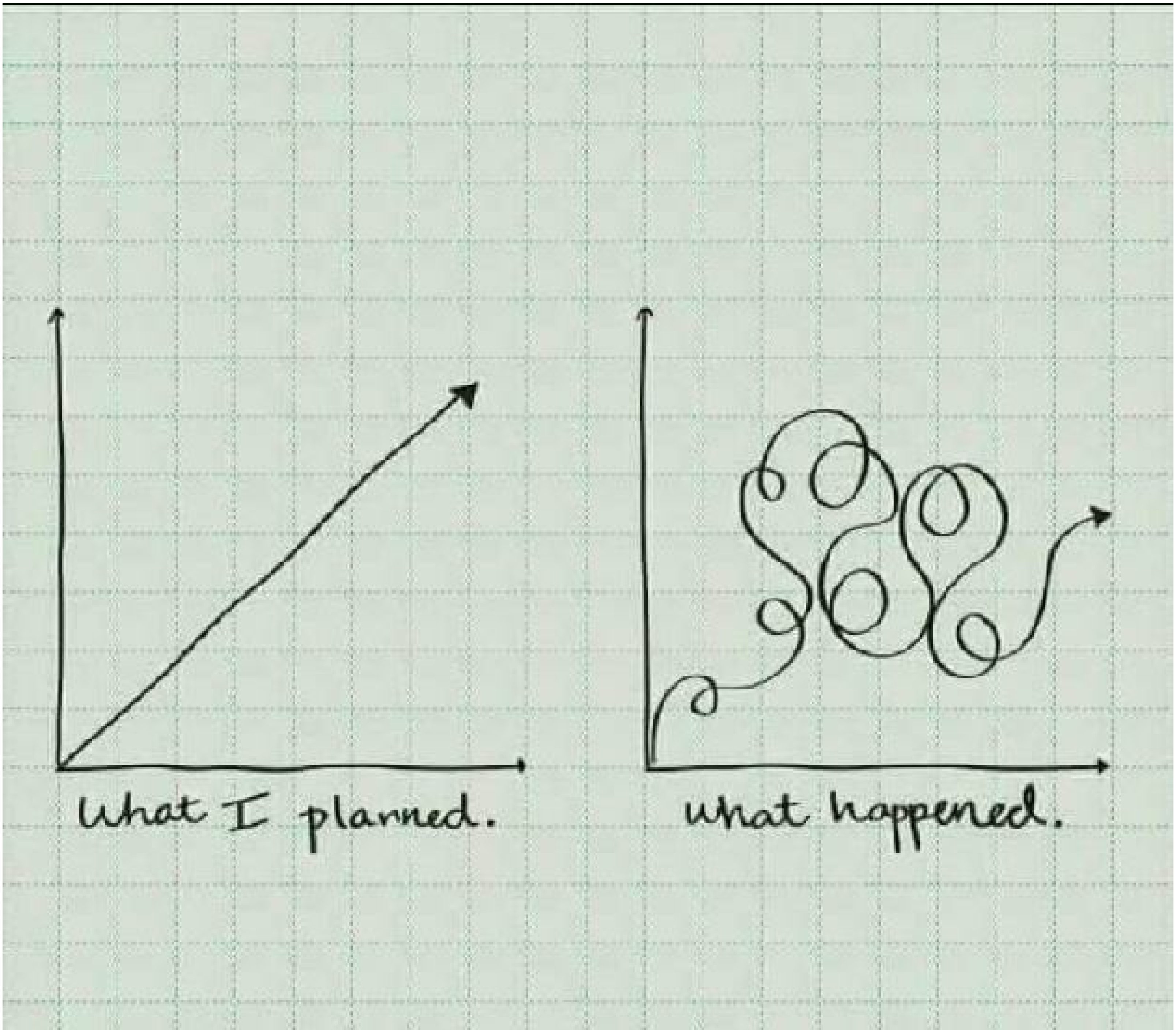
Nhưng cũng có cả những người phản ứng quá đà với các cảm xúc của mình. Mọi thứ đều được biện minh chỉ bởi không vì một lý do gì khác ngoài việc họ cảm thấy thế. "Ối, tôi làm gẫy cái cần gạt nước mưa của anh rồi này, nhưng mà tôi điên thật sự đấy; tôi chẳng làm khác được." Hay "tôi bỏ học và tới Alaska chỉ bởi vì tôi thấy cần phải như

vậy." Việc ra quyết định dựa trên cảm tính, mà không có lý trí, thường sẽ rất tệ. Bạn có biết ai hay đưa ra quyết định dựa trên cảm xúc không? Bọn trẻ con ba tuổi ấy. Và cả lũ chó nữa. Bạn có biết ngoài việc ấy ra thì bọn nhóc ba tuổi và lũ chó còn làm gì khác nữa không? Chúng nó ị đùn trên thảm trải sàn.

Một sự ám ảnh và chú tâm quá nhiều vào cảm xúc sẽ không mang lại kết quả tốt bởi vì các cảm xúc thường không kéo dài mãi. Bất cứ điều gì khiến cho ta thấy hạnh phúc ngày hôm nay sẽ không còn khiến ta hạnh phúc vào ngày mai nữa, bởi vì chức năng sinh học của chúng ta luôn đòi hỏi có thêm thứ khác nữa. Một sự ấn định vào hạnh phúc là việc không-ngừng-theo-đuổi "một thứ khác" – một ngôi nhà mới, một mối quan hệ mới, một đứa con nữa, một đợt tăng lương khác. Và mặc cho tất cả mồ hôi nước mắt mà ta đổ ra, rốt cuộc rồi ta cũng thấy quái lạ như lúc bắt đầu: không mãn ý toại lòng.

Các nhà tâm lý học đôi khi hay gọi hiện tượng này là "guồng xay hưởng lạc": chúng ta thường nỗ lực thay đổi tình trạng cuộc sống, nhưng thực ra ta không thực sự cảm thấy khác biệt.

Đó là lý do vì sao mà các vấn đề của chúng ta lại mang tính đệ quy và không thể trốn tránh. Người kết hôn với bạn là người luôn cãi vã với bạn. Ngôi nhà bạn mua là ngôi nhà mà bạn cần sửa chữa. Công việc trong mơ là công việc mà bạn sẽ đổ mồ hôi sôi nước mắt vì nó. Mọi thứ đều đi kèm với một sự hi sinh tương xứng – bất kỳ thứ gì khiến ta cảm thấy tốt đẹp thì cũng sẽ khiến ta cảm thấy tồi tệ. Những gì mà ta đạt được cũng đồng hành với thứ ta mất đi. Những gì mang tới trải nghiệm tích cực cho ta thì cũng đồng thời tạo nên những trải nghiệm tiêu cực.


What I planned.
what happened.

Lựa chọn nỗi khổ của riêng bạn

Nếu như tôi hỏi bạn, "Bạn muốn gì từ cuộc đời?" và bạn nói với tôi những thứ kiểu như, "Tôi muốn được hạnh phúc và có một gia đình tuyệt vời và được làm công việc mà tôi yêu thích," câu trả lời của bạn quá chung chung và thực sự thì nó không có ý nghĩa gì cả.

Ai cũng vui thích với những điều tốt đẹp. Ai cũng muốn được sống một cuộc đời vô tư lự, hạnh phúc, và êm ả, được yêu và thỏa mãn với chuyện ấy và các mối quan hệ, có bề ngoài hoàn hảo và kiếm được nhiều tiền và được yêu quý và trọng vọng, dân tình sẽ đứng dạt sang hai bên mà cúi chào khi ta đi tới bất cứ đâu.

Ai cũng muốn được như thế.

Một câu hỏi thú vị hơn, câu hỏi mà nhiều người không nghĩ tới, là, "Bạn muốn có nỗi đau nào trong cuộc đời mình? Bạn sẵn sàng chịu đựng vì điều gì?" Bởi vì nó quyết định cuộc đời ta sẽ chuyển sang hướng nào.

Ví dụ như là, hầu như mọi người đều muốn có một văn phòng làm việc riêng và kiếm được cả núi tiền – nhưng không nhiều người muốn phải làm việc tới sáu mươi giờ mỗi tuần, phải di chuyển hàng tiếng trên đường, đống giấy tờ đáng ghét, và hệ thống cấp bậc phức tạp đầy chuyên chế trong công ty nhằm thoát khỏi sự giam cầm của cái khoang làm việc ngột ngạt như địa ngục này.

Hầu hết mọi người đều muốn có một cuộc mây mưa mỹ mãn và mối quan hệ tuyệt vời, nhưng chẳng mấy ai nguyện ý trải qua những cuộc đấu khẩu, những lúc yên lặng lúng túng, những lúc tổn thương, và biến động cảm xúc dữ dội để tới được đó. Vì thế mà họ thỏa hiệp. Họ thỏa hiệp và tự hỏi, "Nếu như" hết năm này sang năm khác, cho tới khi câu hỏi biến đổi từ "Nếu như" sang "Còn có gì khác?" Và khi vị luật sư tới nhà và tờ chi phiếu cấp dưỡng được gửi tới bằng đường bưu điện, thì họ nói, "Để làm chi?" Nếu như không phải vì hạ thấp tiêu chuẩn và kỳ vọng của họ vào hai mươi năm trước, thì là vì cái gì?

Bởi vì hạnh phúc đòi hỏi sự chịu đựng. Nó phát triển từ những vấn đề. Niềm vui đâu có tự mọc ra từ mặt đất như là mấy bông cúc vàng và cầu vồng đâu cơ chứ. Thực ra thì, nói một cách nghiêm túc, sự thỏa mãn và ý nghĩa của cuộc sống chỉ có được thông qua việc lựa chọn và kiểm soát các đau khổ của chúng ta. Dù là bạn phải vật lộn với nỗi lo lắng hay là sự cô đơn hay với chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế hay là với một lão sếp khốn nạn làm tiêu tốn mất của bạn đến cả một nửa số thời gian bạn tỉnh táo trong ngày đi nữa, thì giải pháp nằm ở việc chấp nhận và tích cực cam kết với trải nghiệm tiêu cực đó – không phải là sự lảng tránh, không phải là sự cứu vớt khỏi nó.

Mọi người muốn có một cơ thể hoàn hảo. Nhưng bạn không có được nó nếu bạn không chấp nhận nỗi đau đớn và căng thẳng về thể xác khi ở trong phòng tập gym hàng

giờ liền, trừ khi bạn thích việc đong đếm và phân loại chính xác những gì bạn ăn vào, hoạch định cuộc đời mình trên khẩu phần ăn trong cái đĩa nhỏ xíu xiu.

Mọi người muốn bắt đầu công việc kinh doanh của họ. Nhưng bạn không thể trở thành một doanh nhân thành đạt trừ khi bạn tìm ra cách để chấp nhận rủi ro, sự không ổn định, hết sai lầm này đến sai lầm khác, những giờ đồng hồ điên cuồng cống hiến cho một thứ gì đó mà có thể cuối cùng lại xôi hỏng bỏng không.

Mọi người muốn có một nửa kia, một người bạn đời. Nhưng bạn không thể thu hút được một ai đó đáng kinh ngạc mà không chấp nhận sự hỗn loạn về mặt cảm xúc đi kèm với sự từ chối thẳng thừng, chất chồng sự căng thẳng về nhục dục mà chẳng bao giờ được giải tỏa, và nhìn đờ đẫn vào chiếc điện thoại không chịu đổ chuông. Đó là một phần của trò chơi tình ái. Bạn không thể giành chiến thắng nếu chẳng chịu chơi.

Điều quyết định thành công của bạn không phải là, "Bạn muốn hưởng thụ thứ gì?" Mà câu hỏi thích hợp phải là, "Nỗi đau nào mà bạn muốn chống đỡ?" Con đường dẫn tới hạnh phúc là con đường đầy rẫy những đống phân và tủi hổ.

Bạn phải chọn lựa lấy một thứ gì đó. Bạn không thể nào có được một cuộc đời không đau đớn gì. Không thể lúc nào cũng chỉ toàn hoa hồng và bạch mã cả. Vui thú là câu hỏi dễ dàng. Và hầu hết chúng ta đều có câu trả lời tương tự như nhau.

Câu hỏi thú vị hơn nhiều chính là nỗi đau. Nỗi đau nào mà bạn muốn chịu đựng? Đó là câu hỏi khó nhưng quan trọng, câu hỏi sẽ đưa bạn tới được nơi nào đó. Đó là câu hỏi có thể làm thay đổi một cách nhìn, một cuộc đời. Đó là thứ khiến tôi là tôi, còn bạn là bạn. Đó là thứ sẽ xác định và phân biệt chúng ta với nhau và chắc chắn sẽ đưa chúng ta lại gần nhau.

Trong phần lớn quãng đời niên thiếu của tôi, tôi thường mơ tưởng tới việc trở thành nhạc sĩ – cụ thể là một ngôi sao nhạc rock. Khi tôi nghe thấy bất kỳ một bản guitar nào, tôi luôn nhắm mắt lại và tưởng tượng ra mình ở trên sân khấu, đang đánh đàn trong tiếng hò reo của đám đông, điên đảo chúng sinh với những ngón tay thần thánh của tôi. Mỗi lúc như thế tôi lại mơ mộng đến hàng tiếng đồng hồ. Với tôi, câu hỏi không phải là liệu tôi có thể chơi nhạc trước đám đông đang gào thét kia hay không, mà là khi nào. Tôi đã hoạch định cả rồi. Tôi chỉ đơn giản là đang chờ đợi thời cơ trước khi có thể đầu tư mức năng lượng và nỗ lực thích hợp để bước ra ngoài kia và lưu lại dấu ấn của mình. Trước tiên tôi cần phải tốt nghiệp cái đã. Rồi tôi còn cần phải kiếm tiền để mua thêm nhạc cụ nữa chứ. Tiếp nữa tôi cần phải xoay được thời gian tập luyện. Sau đó tôi cần tạo lập các mối quan hệ và lên kế hoạch cho dự án đầu tiên của mình. Rồi sau đó nữa… và sau đó nữa là không gì cả.

Dù cho tôi có mơ tưởng về điều này hơn nửa đời mình, thực tại chẳng bao giờ diễn ra như vậy. Và sau rất lâu với rất nhiều dằn vặt tôi mới hiểu ra được vì sao: tôi không thực sự muốn điều ấy.

Tôi thích thú với cái kết quả cuối cùng – hình ảnh tôi đứng trên sân khấu, khán giả

reo hò, tôi xuất thần, dồn cả trái tim mình vào bản nhạc tôi chơi – nhưng tôi lại không thích thú gì với quá trình hết cả. Và bởi vì như vậy, tôi thất bại. Lặp đi lặp lại nhiều lần. Trời ạ, tôi còn không cố gắng đủ đến mức thất bại ấy chứ. Tôi hầu như có cố gắng gì đâu. Sự vất vả luyện tập mỗi ngày, những việc cần phải làm để lập nhóm nhạc và ra mắt, nỗi khổ phải tìm kiếm các cơ hội trình diễn và thực sự khiến mọi người xuất hiện và quan tâm, những cái dây đàn bị đứt, cái am-pe bị cháy, bê vác hai mươi cân thiết bị tới và rời khỏi các buổi thu âm mà không có xe hơi. Đó là một ngọn núi giấc mơ và con đường lên tới đỉnh thì dài hàng dặm. Và thứ khiến tôi phải mất rất nhiều thời gian mới nhận ra được là tôi không thích leo núi cho lắm. Tôi chỉ thích tưởng tượng ra cái đỉnh núi mà thôi.

Giọng nói đại diện cho nền văn hóa đương thời sẽ cho tôi biết rằng tôi đã làm nhục bản thân theo một cách nào đó, rằng tôi là một kẻ bỏ cuộc hay thua cuộc, rằng tôi chỉ là không "có năng khiếu", rằng tôi đã từ bỏ ước mơ của mình và rằng có lẽ tôi đã để cho chính mình chịu thua trước áp lực của xã hội.

Nhưng sự thật thì nhạt nhẽo hơn những lời lý giải này rất nhiều. Sự thật là, tôi nghĩ rằng tôi muốn một điều gì đó, nhưng rồi hóa ra lại không phải vậy. Hết chuyện.

Tôi chỉ muốn phần thưởng mà không phải là sự chịu đựng. Tôi muốn cái kết quả mà không phải là quá trình. Tôi chỉ yêu thích chiến thắng mà không phải cuộc tranh đấu.

Và cuộc đời thì không vận hành như thế.

Việc bạn là ai được xác định bởi việc bạn sẵn lòng chịu đựng điều gì. Người mà thích thú chịu đựng nỗi đau đớn trong phòng tập gym là những người thi ba môn thể thao phối hợp và có cơ bắp rắn rỏi và có thể bẩy tung cả một ngôi nhà. Người mà thích những giờ làm việc dài lê thê và bộ máy cấp bậc trong công ty sẽ là những người vươn lên vị trí chóp bu. Những người thích những sự căng thẳng và lối sống thiếu ổn định của giới nghệ sĩ thì chắc chắn là những người sẽ làm nên công chuyện.

Đấy không phải là về sức mạnh ý chí hay là tính chịu đựng bền bỉ. Đây không phải là một hình thái khác của lời răn dạy "có công mài sắt, có ngày nên kim." Đây là thành tố cơ bản và đơn giản nhất của cuộc sống: nỗi đau của ta quyết định thành công của ta. Vấn đề của chúng ta dẫn tới hạnh phúc của ta, đi cùng với việc cải thiện một chút, biến đổi một chút các vấn đề đó.

Thế này nhé: nó là một cái cầu thang hình xoắn ốc dài bất tận. Và nếu như bạn nghĩ rằng vào một lúc nào đấy bạn được phép ngừng leo lên, thì tôi e là bạn không hiểu vấn đề rồi. Bởi vì niềm vui nằm ở chính cuộc leo thang ấy.

Chương 3 Bạn cũng chẳng đặc biệt lắm đâu



Tôi từng quen một anh chàng; chúng ta cứ gọi anh ta là Jimmy cho tiện.

Jimmy luôn có rất nhiều các dự án đầu tư được thực hiện. Vào bất kỳ một ngày nào, nếu bạn hỏi anh ta rằng anh ta đang làm gì, anh ta sẽ bô lô ba la về những doanh nghiệp mà anh ta đang được mời làm cố vấn, hoặc anh ta sẽ diễn giải về một ứng dụng y tế đầy tiềm năng mà anh ta đang tìm kiếm nhà đầu tư tốt bụng, hoặc anh ta sẽ kể lể về một sự kiện từ thiện nào đó mà anh ta làm khách mời quan trọng, hay là anh ta đang có ý tưởng về một loại bơm xăng cải tiến nào đó sẽ mang lại cho anh ta hàng tỷ đô. Anh chàng luôn di chuyển, luôn bận bịu, và nếu như bạn dành cho anh ta vài phút thường đàm trong ngày, anh ta sẽ đè bẹp bạn về việc công việc của anh ta có tầm ảnh hưởng lớn tới thế giới như thế nào, những ý tưởng mới của anh ta xuất sắc ra sao, và bạn có cảm tưởng như thể mình đang nói chuyện với một phóng viên đưa tin vậy.

Jimmy lúc nào cũng lạc quan hết. Luôn thúc mình hướng về phía trước, luôn luôn làm việc theo một góc độ – một kẻ dám nghĩ dám làm thực thụ, điều này có nghĩa là cái quái gì đây?

Vấn đề là Jimmy cũng còn là một gã vô công rồi nghề nữa – chỉ có nói mà không có làm. Lãng phí thời gian và tiêu hầu hết tiền bạc vào các quán bar và những nhà hàng sang trọng và khoe khoang về những "ý tưởng kinh doanh", Jimmy là một cái cây tầm gửi chuyên nghiệp, anh ta bòn rút những đồng tiền mồ hôi nước mắt của gia đình bằng cách

quay tròn họ cũng như mọi người trong thành phố với những ý tưởng sai lầm về tương lai sáng lạn của ngành công nghệ. Vâng, đôi khi anh ta cũng có biểu hiện cố gắng, hay cầm điện thoại lên mà lạnh lùng điểm danh một vài nhân vật quan trọng hay một cái tên ngẫu nhiên cho tới khi không còn cái tên nào để gọi nữa, nhưng không có gì thực sự diễn ra cả. Không có “kế hoạch đầu tư” nào trong số đó lại đơm hoa kết thành bất kỳ một loại trái nào hết.

Vâng, anh chàng vẫn tiếp tục như vậy trong nhiều năm, sống nhờ vào bạn gái và ngày càng nhiều những người bà con xa trong những năm hai mươi tuổi. Và điều khó chịu nhất chính là Jimmy cảm thấy hài lòng về điều đó. Anh ta có một mức độ ảo tưởng nhất định về sự tự tin. Những ai chê cười hay dập điện thoại trước mặt anh ta, trong tư tưởng của anh ta, là những kẻ “bỏ lỡ cơ hội đời mình.” Những ai thách thức anh ta về những ý tưởng kinh doanh huyễn hoặc của mình đều là những kẻ “quá dốt nát và non nớt” nên mới không hiểu được các ý tưởng của anh ta. Những người chỉ trích lối sống lười biếng của anh ta là những kẻ GATO; những kẻ “căm ghét” ghen tị với thành công của anh ta.

Jimmy quả thật có kiếm được chút tiền, mặc dầu thường không theo nghĩa thô sơ nhất, bằng việc bán các ý tưởng kinh doanh của người khác dưới cái mác của mình, hay lừa bịp một khoản vay từ ai đó, hoặc còn tệ hơn, thuyết phục người khác cho anh ta làm cổ đông trong một dự án khởi nghiệp. Anh ta còn thỉnh thoảng thuyết phục được người ta trả tiền để anh ta phát biểu trong các buổi diễn thuyết. (Về chủ đề gì, thì tôi cũng chịu thôi.)

Phần tệ hại nhất là Jimmy tin vào chuyện nhảm nhí của anh ta. Ảo tưởng của anh ta có khả năng chống can nhiễu từ bên ngoài, thành thật mà nói thì không thể tức giận với anh ta được, bởi vì mọi cái về anh ta thực sự quá hấp dẫn.

Vào khoảng những năm 1960, việc phát huy “lòng tự tôn” – có suy nghĩ và cảm nhận tích cực về bản thân – trở thành mối quan tâm hàng đầu trong lĩnh vực tâm lý học. Các nghiên cứu cho thấy rằng những người mà đánh giá cao về bản thân mình thường có biểu hiện tốt hơn và ít gặp phải các vấn đề hơn. Rất nhiều nhà nghiên cứu và cả những người làm chính sách vào thời đó đã tin rằng việc nuôi dưỡng lòng tự tôn của dân chúng sẽ mang tới những lợi ích vô giá cho xã hội: tỉ lệ phạm tội thấp hơn, cải thiện kết quả học tập, nâng cao chất lượng lao động, giảm thiểu sự thâm hụt ngân sách. Kết quả là, kể từ thập kỷ tiếp theo, những năm 1970, việc tập luyện để nâng cao lòng tự tôn bắt đầu được truyền đạt cho các bậc phụ huynh, được nhấn mạnh bởi các chuyên gia tư vấn, các nhà chính trị, và các giáo viên, và được đưa vào các chương trình giáo dục. Ví dụ như, tình trạng nâng điểm, được thiết lập để giúp những đứa trẻ có thành tích kém cảm thấy dễ chịu hơn về sự kém cỏi của mình. Các giải thưởng dành cho người tham dự và những kỷ

niệm chương được tạo ra cho bất cứ hoạt động thông thường nào. Trẻ con được giao các loại bài tập ngớ ngẩn, kiểu như hãy liệt kê tất cả các lý do vì sao chúng cho rằng chúng là đặc biệt, hãy miêu tả năm điều mà chúng thích nhất về bản thân. Mục sư và cha xứ nói với giáo dân của mình rằng mỗi người trong số họ đều là một cá nhân đặc biệt trong con mắt của Chúa, và được định sẵn để trở nên xuất sắc, chứ không phải là những kẻ tầm thường. Các buổi hội thảo về kinh doanh và động cơ thúc đẩy cũng xoáy sâu vào câu thần chú ngược đời ấy: mỗi người trong số chúng ta đều có thể trở nên đặc biệt và thành công rực rỡ.

Nhưng từ những thế hệ sau này và cả từ các số liệu thống kê mà ta thấy được rằng: tất cả chúng ta không phải đều đặc biệt cả. Nó cho thấy rằng chỉ cảm thấy tốt đẹp về bản thân thì cũng chẳng có ý nghĩa gì cả trừ khi bạn có được một lý do tốt để cảm nhận tốt đẹp về mình. Nó cho thấy rằng những tai họa và thất bại thực ra cũng có ích và thậm chí còn cần thiết để phát triển thành những người trưởng thành có ý chí và thành công. Nó cho thấy rằng việc giáo dục con người tin rằng họ đặc biệt và cảm thấy tốt đẹp về bản thân dù có thế nào đi nữa cũng không dẫn tới được một dân số đầy những Bill Gates[16] và Martin Luther Kings[17]. Mà nó dẫn tới một xã hội đầy những Jimmy.

Jimmy, thằng cha sáng lập dự án khởi nghiệp hoang tưởng. Jimmy, kẻ hút cần mỗi ngày và không có bất cứ một kỹ năng thị trường thật sự nào ngoài chém gió và tin vào điều đó. Jimmy, loại người sẽ gào vào mặt đối tác kinh doanh của mình là "măng non", và sau đó thì quẹt thẻ hết số tiền của công ty vào Le Bernardin[18] nhằm cố gây ấn tượng với một em mẫu Nga nào đó. Jimmy, anh chàng sớm không còn ông chú hay bà dì nào đồng ý cho vay tiền nữa.

Vâng, cái anh chàng Jimmy đầy tự tin và tự tôn ấy đấy. Cái anh chàng Jimmy đã dành không biết bao nhiêu là thời gian để giãi bày về việc anh chàng hoành tráng ra sao mà quên mất, bạn biết đấy, cần thực sự làm gì đó.

Vấn đề đối với khuynh hướng tự tôn là nó đo lường sự tự tôn bằng việc một người cảm nhận tích cực như thế nào về bản thân mình. Nhưng thước đo đúng đắn và chính xác về giá trị của một con người là người đó cảm thấy như thế nào về những khía cạnh tiêu cực của bản thân họ. Nếu một người như Jimmy cảm thấy toẹt vời ông mặt trời trong khoảng 99,9% thời gian, mặc kệ cuộc đời anh ta đang be bét hết cả, thì làm sao mà nó lại là một thước đo chính xác về một cuộc sống thành công và hạnh phúc được?

Jimmy đã tự ban cho mình đặc quyền. Cho nên, anh ta cảm thấy anh ta xứng đáng với những điều tốt đẹp dù không thực sự làm ra chúng. Anh ta tin rằng anh ta có quyền được giàu có mà không cần phải thực sự làm gì cả. Anh ta tin rằng mình nên được yêu

thích và thân cận dù chẳng thực sự giúp đỡ ai hết. Anh ta tin rằng anh ta nên có một lối sống thú vị mà không cần phải thực sự hi sinh điều gì.

Những người giống như Jimmy trở nên quá đỗi ám ảnh với việc cảm thấy tốt đẹp về bản thân nên họ cố gắng huyễn hoặc mình rằng họ đang đạt được những thành tựu vĩ đại cho dù thực tế không phải vậy. Họ tin rằng họ là người dẫn chương trình xuất chúng trên sân khấu trong khi thực ra họ đang tự biến mình thành một trò hề. Họ tin rằng họ là nhà khởi nghiệp thành công, nhưng thực ra, họ chưa từng có một dự án kinh doanh thành công nào cả. Họ tự gọi mình là huấn luyện viên cuộc sống và thu tiền khi hỗ trợ những người khác, dù họ mới chỉ có hai mươi nhăm tuổi và chưa thực sự đạt được điều gì thực chất trong đời.

Ở những người tự cho mình đặc quyền đều rỉ ra một mức độ ảo tưởng nhất định về sự tự tin. Sự tự tin này có thể đầy mê hoặc đối với những người khác, ít nhất là trong một thời gian. Trong một số trường hợp, mức độ ảo tưởng của người tự cho mình đặc quyền có thể có tính lan truyền và giúp những người xung quanh cũng cảm thấy tự tin về bản thân. Mặc cho tất cả những hành vi thái quá của Jimmy, tôi phải thừa nhận rằng đôi lúc khá là vui khi ở bên anh ta. Bạn sẽ cảm thấy mình bất bại khi ở bên anh ta.

Nhưng vấn đề đối với việc tự cho đặc quyền nằm ở chỗ nó khiến người ta cần phải cảm thấy tốt đẹp về bản thân vào mọi lúc, ngay cả khi phải trả giá bằng những người bên cạnh họ. Và bởi vì những người tự cho mình đặc quyền luôn cần phải cảm thấy tốt đẹp về bản thân, thành ra họ dành hầu hết thời gian của mình vào việc nghĩ về bản thân. Rốt cuộc, nó ngốn rất nhiều năng lượng và công sức để thuyết phục bản thân bạn rằng đống phân của bạn thật thơm, đặc biệt là khi bạn lại còn sống trong nhà vệ sinh nữa chứ.

Một khi người ta đã phát triển lối suy nghĩ để luôn nhìn nhận những gì diễn ra xung quanh mình như là một sự tự phóng đại, rất khó để kéo họ ra khỏi đó. Bất kỳ một nỗ lực nào nhằm lý giải cho họ hiểu đều bị xem đơn giản như là một "mối đe dọa" khác đối với sự ưu việt của họ đến từ một người mà "không thể chấp nhận" sự thông minh/tài năng/đẹp đẽ/thành công của họ.

Sự tự cho mình đặc quyền kết thúc theo một kiểu bong bóng tự yêu mình, bóp méo bất cứ thứ gì và mọi thứ theo một cách mà củng cố cho nó. Những người tự cho mình đặc quyền nhìn nhận mọi sự kiện trong cuộc đời họ như một sự khẳng định của, hoặc như một sự đe dọa tới, sự vĩ đại của bản thân. Nếu có chuyện tốt xảy đến với họ, đó là bởi vì sự tài ba của họ mà dành được. Nếu chuyện xấu xảy ra, thì đó là bởi có kẻ ghen tị và hãm hại họ. Sự tự cho mình đặc quyền là không thể thẩm thấu. Những người tự cho mình đặc quyền thuyết phục bản thân tin vào bất kỳ thứ gì nuôi dưỡng cái cảm giác ưu việt của họ. Họ giữ cho bề mặt tinh thần vững vàng bằng mọi giá, dù cho đôi khi nó đòi hỏi

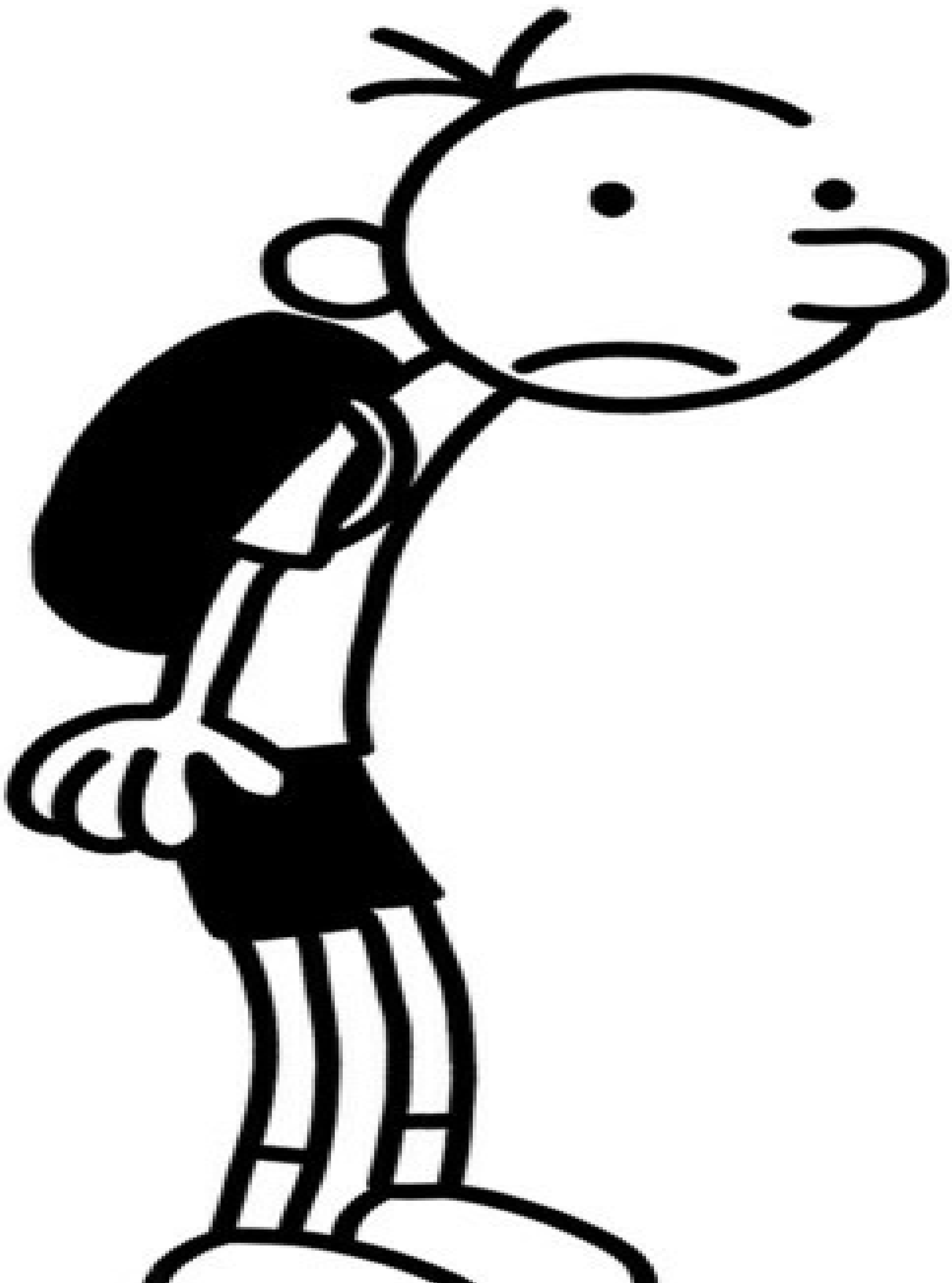
việc bạo hành về thể xác hoặc tinh thần những người xung quanh.

Nhưng sự tự cho mình đặc quyền là một chiến lược sai lầm. Đó không phải là hạnh phúc.

Thước đo thực sự của giá trị bản thân không phải là việc một người cảm thấy như thế nào về những trải nghiệm tích cực của mình, mà là về những trải nghiệm tiêu cực. Một người như Jimmy lẩn tránh những vấn đề của anh ta bằng cách tưởng tượng ra hình ảnh thành công của chính mình ở mọi góc độ. Và bởi vì anh ta không thể đối mặt với những vấn đề của chính mình, dù anh ta có cảm thấy bản thân mình tốt đẹp ra sao đi nữa, thì anh ta vẫn là kẻ yếu ớt.

Một người mà có lòng tự trọng cao là người có thể nhìn nhận một cách thẳng thắn vào những phần tiêu cực trong tính cách của mình – "Ừ, đôi khi tôi thật thiếu trách nhiệm với tiền bạc," "Vâng, đôi khi tôi có phóng đại thành công của mình," "Vâng, tôi phụ thuộc quá nhiều vào sự hỗ trợ của người khác và đáng lý ra nên tự lập hơn" – và sau đó bắt tay vào cải thiện chúng. Nhưng còn ở những người tự cho mình đặc quyền, bởi vì họ không có khả năng nhận biết các vấn đề của chính mình một cách cởi mở và thành thật, nên họ cũng không có khả năng cải thiện cuộc đời mình theo một cách bền vững và có ý nghĩa. Họ chỉ biết đuổi theo hết sự hưng phấn này đến sự hưng phấn khác và tích tụ ngày càng nhiều sự chối bỏ.

Nhưng rồi một lúc nào đấy thực tại cũng sẽ ập đến, và các vấn đề ẩn giấu sẽ hiện ra rõ ràng. Chỉ còn là câu hỏi cho khi nào, và nó sẽ đau đớn nhường nào.



Mọi việc trở nên tồi tệ

Tôi đang ngồi trong lớp học môn sinh vật lúc 9:00 sáng, tay chống đầu khi tôi nhìn vào cái đồng hồ, mỗi một tích tắc đồng điệu với tiếng giảng bài đều như tụng kinh của ông thầy về nhiễm sắc thể với chả sự phân bào có lông. Giống mọi đứa nhóc mười ba tuổi chết dí trong cái lớp học ngột ngạt, sáng ánh đèn huỳnh quang khác, tôi thấy chán ốm.

Có tiếng gõ cửa. Thầy Price, thầy hiệu phó, thò đầu vào. "Xin lỗi vì đã quấy rầy. Mark, trò ra ngoài này với thầy một lát được không? À, trò mang đồ của mình theo nhé."

Quái lạ, tôi thầm nghĩ. Bọn học trò đi gặp giáo viên thì đúng rồi, nhưng hiếm khi nào giáo viên đến tận nơi gặp chúng nó. Tôi thu thập đồ đạc và ra khỏi phòng học.

Hành lang trống trơn. Hàng trăm cái ngăn tủ cá nhân kéo dài bất tận. "Mark, trò dẫn thầy ra chỗ tủ cá nhân của trò nhé?"

"Vâng ạ," tôi trả lời, và bò dọc hành lang, quần jean túi hộp và đầu tóc bù xù và cái áo phông in hình ban nhạc Pantera[19] rộng thùng thình.

Chúng tôi tới chỗ ngăn tủ cá nhân của tôi. "Làm ơn mở nó ra," thầy Price bảo; và tôi làm theo. Thầy bước lên trước mặt tôi và thu thập áo khoác, túi thể thao, ba lô của tôi – mọi thứ ở trong ngăn tủ, ngoại trừ vài quyển sách và mấy cái bút chì. Thầy bắt đầu bước đi. "Hãy đi theo thầy," thầy nói, mà không thèm nhìn lại. Tôi bắt đầu cảm thấy không ổn.

Tôi theo thầy vào văn phòng, nơi thầy bảo tôi ngồi xuống. Thầy đóng cửa và khóa lại. Thầy đi tới bên cửa sổ và buông rèm xuống. Lòng bàn tay tôi bắt đầu đổ mồ hôi. Đây không phải một buổi gọi lên văn phòng bình thường rồi.

Thầy Price ngồi xuống và lẳng lặng xem xét đồ đạc của tôi, kiểm tra các ngăn túi, kéo mở khóa, giũ tung đống quần áo thể dục của tôi và vứt chúng xuống nền nhà.

Không thèm nhìn tôi, thầy Price hỏi, "Trò có biết thầy đang tìm cái gì không hả Mark?"

"Dạ, không."

"Ma túy."

Lời thầy làm tôi phát hoảng.

"M-ma túy ấy ạ?" tôi lắp bắp. "Loại nào cơ ạ?"

Thầy nhìn tôi nghiêm khắc. "Thầy không biết; thế trò có loại nào?" Thầy mở một trong những túi đựng tài liệu và kiểm tra những cái ngăn nhỏ dùng đựng bút.

Mồ hôi tôi lan ra theo tốc độ của loài nấm. Nó lan từ lòng bàn tay tôi đến cánh tay và giờ là cái cổ. Thái dương tôi giật giật khi máu dồn lên não và mặt tôi. Giống mọi đứa nhóc mười ba tuổi mới vừa bị buộc tội tàng trữ ma túy và mang chúng tới trường học, tôi chỉ muốn bỏ chạy và trốn đi đâu đó.

"Em không hiểu thầy nói gì cả," tôi chống chế, giọng tôi nghe có vẻ nhu mì hơn so với mong muốn. Tôi cảm thấy lúc này mình nên thể hiện sự tự tin trong giọng nói thì tốt hơn. Hoặc cũng có thể không. Có lẽ tôi nên tỏ ra sợ hãi. Thường thì người ta sẽ sợ hãi hay là tự tin khi nói dối nhỉ? Bởi vì dù giọng nói của tôi có ra sao đi nữa, tôi cũng muốn nó có hiệu quả ngược lại. Tuy nhiên, tôi thiếu mất yếu tố tự tin, tôi không tự tin về giọng nói thiếu tự tin của tôi khiến tôi càng thiếu tự tin hơn. Cái Vòng Lặp Địa Ngục khốn nạn.

"Để xem," thầy nói, chuyển sự chú ý sang cái ba lô của tôi, nó dường như có tới hàng trăm cái ngăn vậy. Mỗi một ngăn đều chứa những ước nguyện ngớ ngẩn của tuổi xì tin – bút màu, mấy lá thư cũ rích được truyền tay trong lớp học, những chiếc CD đầu thập niên 90 bị vỡ vỏ, bút dấu dòng, một quyển vở vẽ cũ với rất nhiều trang bị xé ra, bụi bẩn và vải xô và hàng đống thứ rác rưởi chất đầy trong suốt thời cấp hai điên rồ.

Mồ hôi của tôi tuôn ra với tốc độ ánh sáng, bởi vì thời gian tự nó kéo dài và nở ra theo cách chỉ có vài giây kể từ lúc 9:00 sáng. Chiếc đồng hồ sinh học tính theo đơn vị giây giờ đây như thể đi vào thời kỳ đồ đá, và tôi đang lớn lên và chết đi trong từng phút. Chỉ có tôi và thầy Price và cái ba lô không đáy của mình.

Vào một thời điểm nào đấy trong Kỷ đồ đá, thầy Price hoàn tất việc lục lọi ba lô của tôi. Chẳng tìm thấy được gì, thầy có vẻ bối rối. Thầy dốc ngược ba lô lại và làm cho tất cả đồ của tôi rơi xuống nền nhà. Thầy lúc này cũng đổ mồ hôi như tắm giống tôi, ngoại trừ thay cho sự hoảng loạn của tôi, là cơn giận dữ của thầy.

"Hôm nay không có ma túy à?" Thầy cố gắng nói thật bình thường.

"Không ạ." Tôi cũng vậy.

Thầy trải đống đồ của tôi ra, tách rời từng thứ và chất chúng thành từng đống nhỏ bên cạnh đồ tập thể dục của tôi. Cái áo khoác và ba lô của tôi giờ trống trơn và chết lặng trên đùi thầy. Thầy thở dài và nhìn chăm chăm vào tường. Giống như mọi thằng nhóc mười ba tuổi khác bị nhốt trong văn phòng cùng với một người đàn ông đang giận dữ và ném toàn bộ đồ đạc của nó xuống nền nhà, tôi chỉ muốn khóc.

Thầy Price kiểm tra lại các thứ đồ đã được phân loại trên sàn nhà. Chẳng có gì là trái phép hay bất hợp pháp, không chất kích thích, mà còn chẳng có gì đi ngược lại với nội quy trường học nữa cơ. Thầy thở dài và rồi cũng ném luôn cả cái áo khoác và ba lô xuống sàn nhà. Thầy cúi xuống và chống hai khuỷu tay lên đầu gối, cái mặt thầy ngang bằng với mặt tôi.

"Mark, tôi sẽ cho trò cơ hội thành thật cuối cùng với tôi. Nếu trò nói thật, thì chuyện này sẽ nhẹ nhàng với trò hơn rất nhiều. Nếu như mà trò nói dối, thì mọi thứ sẽ tệ lắm đấy."

Như thể được gợi ý, tôi nuốt khan.

"Nào, hãy nói thật cho tôi biết," thầy Price yêu cầu. "Hôm nay trò có mang ma túy đến trường không hả?"

Cố kìm nước mắt, và tiếng thét nơi cổ họng, tôi nhìn vào mặt người hành hạ tôi, bằng

giọng nài xin, chỉ mong sao được thoát khỏi cơn ác mộng tuổi niên thiếu này, tôi trả lời, "Không ạ, em không có ma túy nào hết cả. Em không hiểu thầy đang nói cái gì cả."

"Được rồi," thầy nói, cho thấy sự nhượng bộ. "Tôi nghĩ là trò có thể thu thập đồ đạc của mình và đi được rồi."

Thầy nhìn lần cuối vào cái ba lô xẹp lép đang nằm trên sàn nhà của tôi, nằm đó như một lời hứa bị phá vỡ trên nền nhà trong văn phòng thầy. Thầy tự nhiên đặt một chân lên cái ba lô, giẫm nhẹ, một nỗ lực cuối cùng. Tôi lo lắng chờ thầy đứng lên và rời đi để tôi có thể tiếp tục sống đời mình và lãng quên cơn ác mộng này.

Nhưng bàn chân thầy dừng lại trên thứ gì đó. "Cái gì đây?" thầy hỏi, giậm giậm chân.

"Cái gì là cái gì ạ?" tôi nói.

"Vẫn còn có gì đó ở đây." Thầy ấy nhặt cái ba lô lên và bắt đầu sờ nắn xung quanh phần đáy. Với tôi căn phòng trở nên mờ nhạt; mọi thứ trở nên lung lay.

Khi mà tôi còn nhỏ, tôi là một đứa thông minh. Tôi thân thiện với chúng bạn. Nhưng tôi cũng là một thằng đần. Tôi miêu tả điều này theo một cách dễ chịu nhất có thể. Tôi là một thằng nhóc nổi loạn, đần độn dối trá. Cau có và đầy oán giận. Khi tôi mới mười hai tuổi, tôi phá hoại hệ thống an ninh nhà mình với cái nam châm tủ lạnh để có thể chuồn ra khỏi nhà vào giữa đêm mà không bị phát hiện. Bạn tôi và tôi sẽ cài cái xe ô tô của mẹ nó về số mo và đẩy nó ra ngoài đường để chúng tôi có thể lái xe loanh quanh mà không bị mẹ nó bắt quả tang. Tôi sẽ viết bài luận về việc nạo phá thai bởi tôi biết giáo viên môn tiếng Anh của mình là một con chiên ngoan đạo. Một thằng bạn khác và tôi từng ăn trộm thuốc lá của mẹ nó và bán lại cho bọn bạn ở phía sau trường học.

Và tôi cũng cắt ra một ngăn ở đáy cái ba lô để giấu đống cỏ của tôi

Đó chính là cái ngăn kín mà thầy Price tìm thấy sau khi giẫm chân lên đống cần sa tôi đã giấu. Tôi đã nói dối. Và như đã hứa, thầy Price không để cho chuyện này được trôi qua dễ dàng. Vài giờ sau đó, như bất kỳ một đứa nhóc mười ba tuổi nào khác bị còng tay trên băng ghế sau của chiếc xe cảnh sát, tôi nghĩ rằng đời mình thế là hết.

Và theo nghĩa nào đó, tôi đã đúng. Bố mẹ cấm túc tôi ở trong nhà. Tôi không được chơi với bạn bè gì hết. Tôi bị đuổi học, tôi phải tự học ở nhà cho đến hết năm đó. Mẹ tôi bắt tôi cắt tóc và ném hết mấy cái áo phông in hình Marilyn Manson[20] và Metallica[21] vào sọt rác (mà, vào thời điểm năm 1998 đối với một đứa trẻ vị thành niên mà nói, thì chẳng khác gì là bị xử tử cả). Bố tôi lôi tôi tới văn phòng của ông vào các buổi sáng và bắt tôi sắp xếp giấy tờ cho ông suốt cả thời gian ấy. Khi thời gian tự học kết thúc, tôi bị đưa vào học trong một ngôi trường Đạo tư thục nhỏ, nơi mà – và có thể điều này không làm bạn ngạc nhiên – tôi không tài nào hòa hợp được.

Và khi mà cuối cùng rồi tôi cũng xóa sạch được vết nhơ của mình và chấp nhận các nhiệm vụ và học được giá trị tốt đẹp của trách nhiệm làm thư ký, thì bố mẹ tôi ly dị.

Tôi kể cho bạn nghe tất cả những điều này chỉ để chỉ ra rằng cuộc sống của tôi khi

còn là vị thành niên thật tệ hại. Tôi mất hết toàn bộ bạn bè, cộng đồng, những quyền hợp pháp, và cả gia đình mình chỉ trong vòng chín tháng. Chuyên gia tư vấn tâm lý của tôi trong những năm tôi hai mươi tuổi sau này gọi đó là "một ca chấn thương thật c*t," và tôi đã dành cả hơn mười năm trời để cố gắng tháo gỡ nó và trở nên ít ám ảnh về bản thân hơn, bớt châm chọc bản thân hơn.

Vấn đề đối với cuộc sống gia đình tôi khi đó không hẳn toàn là những điều tệ hại được nói và làm; thay vì vậy, nó liên quan tới những điều tệ hại đáng lý ra nên được nói và làm mà lại không được thực hiện. Gia đình tôi đã ngăn chặn chúng theo kiểu mà Warren Buffett[22] làm ra tiền hay giống như Jenna Jameson làm tình vậy: chúng tôi là những nhà vô địch về việc ấy. Ngôi nhà có thể đã bốc cháy nhưng chúng tôi vẫn cứ khăng không, "Ô không, mọi thứ vẫn ổn cả. Có thể là ở đây hơi ấm một tí thôi – nhưng mà thực ra, mọi thứ vẫn ổn."

Khi cha mẹ tôi ly dị, không có chuyện bát rơi đĩa vỡ, không đóng sầm cửa lại, không có chửi bới thét gào về việc ai ngủ với ai hết. Khi họ thông báo với anh trai và tôi rằng đấy không phải là lỗi của chúng tôi, gia đình tôi đã có một buổi Hỏi và Đáp với nhau – vâng, bạn đọc đúng rồi đấy – về những việc cần chuẩn bị cho sự sắp xếp một cuộc sống mới. Không có giọt nước mắt nào rơi hết. Không một lời qua tiếng lại. Điểm gần nhất mà anh em tôi tiếp cận được tới sự giãi bày của ba mẹ là câu nói, "Không có ai lừa dối ai hết." Ồ, cũng tốt thôi. Có thể trong phòng hơi có chút nóng thật, nhưng mọi thứ đều ổn cả.

Cha mẹ tôi đều là người tốt. Tôi không hề oán trách họ vì điều này (ít ra là hiện nay tôi không còn nữa). Và tôi rất yêu thương họ. Họ có những câu chuyện và những cuộc hành trình và những vấn đề của riêng mình, cũng giống như các bậc cha mẹ khác. Và cũng giống như cha mẹ họ, và cha mẹ của cha mẹ họ nữa. Và giống như tất cả các cặp cha mẹ khác, cha mẹ tôi, với những mục đích tốt đẹp nhất, truyền đạt lại một phần các vấn đề của họ lại cho tôi, cũng giống như điều tôi sẽ làm với con cái mình.

Khi mà một "nỗi đau thật c*t" như vậy ập đến trong cuộc đời chúng ta, chúng ta bắt đầu cảm thấy một cách vô thức rằng chúng ta không có khả năng để giải quyết chúng. Và sự thừa nhận về sự bất lực trong việc giải quyết các vấn đề khiến chúng ta cảm thấy đau khổ và vô dụng.

Nhưng nó cũng gây ra cả những việc khác nữa. Nếu như ta có những vấn đề không được giải quyết, tiềm thức của chúng ta sẽ cho rằng chúng ta đặc biệt tài giỏi hoặc đặc biệt bất tài theo một cách nào đó. Rằng chúng ta có gì đó khác với những người khác và các quy luật sẽ phải khác biệt đối với chúng ta.

Hay nói một cách đơn giản là: chúng ta trở nên tự cho mình đặc quyền.

Tổn thương từ thời niên thiếu đã dẫn tôi tới con đường gắn liền với rất nhiều việc diễn ra trong thời thanh niên của tôi. Nếu như Jimmy cho mình cái đặc quyền được chơi bời trong thế giới kinh doanh, nơi mà anh ta giả vờ là một kẻ thành công vĩ đại, thì tôi lại

cho mình đặc quyền trong các mối quan hệ, đặc biệt là với phụ nữ. Bi kịch của tôi xoay quanh sự gần gũi và chấp thuận ở mọi thời điểm. Và kết quả là, tôi bắt đầu theo đuổi đám đàn bà con gái theo đúng như cái cách mà một kẻ nghiện việc nặn ra thằng người tuyết từ cocaine: tôi kiến tạo một tình yêu ngọt ngào, và rồi đâm ra ngạt thở trong chính cái thứ tình cảm ấy.

Tôi đâm ra thành một tay chơi – một tay chơi non nớt, ích kỷ, mặc dù đôi khi cũng đầy hấp dẫn. Và tôi lao vào hàng loạt những mối quan hệ hời hợt và thiếu lành mạnh trong gần chục năm liền.

Cũng không phải là tôi thèm khát tình dục gì cho lắm, dù chuyện ấy thì đúng là cũng tuyệt thật. Mà vấn đề nằm ở chỗ sự công nhận. Tôi được mong đợi; tôi được yêu; lần đầu tiên mà tôi còn nhớ được, tôi được thừa nhận. Niềm khao khát được thừa nhận trong tôi nhanh chóng trở thành một thói quen về mặt tâm lý của sự tự đề cao và nuông chiều. Tôi thấy mình được quyền nói hay làm bất cứ điều gì mình muốn, được lạm dụng niềm tin của người khác, được bỏ qua cảm nhận của người khác, và sau đó thì sửa chữa với những lời xin lỗi rác rưởi, vờ vịt.

Trong khi quãng thời gian ấy cũng có những lúc đầy vui vẻ và hứng khởi, và tôi thật sự đã gặp được vài người phụ nữ tuyệt vời, nhưng cuộc đời tôi chẳng khác gì một cái giẻ rách. Tôi thường không có công ăn việc làm, ngủ nhờ trong phòng khách của bạn bè hay nhà mẹ, uống bia rượu nhiều hơn mức cho phép, xa rời một số bạn bè – và khi mà tôi gặp được người con gái mà tôi thật sự thích, việc chỉ quan tâm tới bản thân đã nhanh chóng hủy hoại mọi thứ.

Càng đau đớn, thì chúng ta lại càng cảm thấy bất lực trước các vấn đề của chính mình, và chúng ta lại càng cho phép mình được làm cân bằng trước những vấn đề đó. Sự cho phép này được diễn ra theo hai cách:

1. Chỉ có tôi là tài giỏi còn mấy người thì toàn là đồ bỏ, tôi xứng đáng được đối xử đặc biệt.
2. Tôi là đồ bỏ và các vị đều xuất sắc cả, tôi xứng đáng được đối xử đặc biệt.

Dù hai tư tưởng này có vẻ như hoàn toàn đối lập, nhưng về bản chất chúng đều chứa đựng sự ích kỷ cả. Thực ra, bạn sẽ nhận thấy những người tự cho mình đặc quyền đã chạy qua chạy lại giữa hai thứ ấy. Họ có thể đứng trên cả thế giới hoặc cả thế giới đứng trên họ, tùy thuộc vào ngày nào trong tuần, hoặc công việc của họ đạt kết quả ra sao với thứ gây nghiện tại thời điểm đó.

Mọi người thường đánh giá chính xác một người như Jimmy là một thằng thộn tự yêu mình thái quá. Đó là bởi anh ta thường hay om sòm về sự tự đại đầy ảo tưởng của mình. Điều mà hầu hết mọi người không nhìn thấy ở sự tự cho mình đặc quyền là những người luôn luôn cảm thấy như thể họ thua kém hay vô giá trị trong thế giới này.

Bởi vì nhìn nhận mọi thứ trong đời sống như thể bạn luôn làm nạn nhân đòi hỏi cũng nhiều sự ích kỷ như điều ngược lại. Việc duy trì niềm tin rằng mình có những khó khăn

không vượt qua được cũng ngốn nhiều năng lượng và ảo tưởng tự đề cao giống như ở người cho rằng họ không có bất kỳ một vấn đề nào cả.

Sự thật là chẳng có thứ gì được gọi là vấn đề cá nhân hết. Nếu như bạn gặp phải một vấn đề, thì có khả năng là hàng triệu người khác cũng gặp phải nó trong quá khứ, hiện tại hoặc tương lai. Rất có thể trong số đó có cả những người mà bạn quen biết. Điều này không làm giảm thiểu vấn đề hay có nghĩa là nó không gây đau đớn. Nó không có nghĩa là bạn không phải là nạn nhân hợp pháp trong một vài hoàn cảnh.

Điều đó chỉ có nghĩa là bạn cũng chẳng có gì là đặc biệt cho lắm.

Thường thì, chính là sự nhận thức – rằng bạn và các vấn đề của bạn thực ra không hề có đặc quyền trong sự ác liệt hay đau đớn của chúng – chính là bước đầu tiên và quan trọng nhất trong việc giải quyết những vấn đề này. Nhưng vì một vài lý do, có vẻ như ngày càng nhiều người, đặc biệt là các bạn trẻ quên mất điều này. Nhiều giáo sư và nhà giáo dục đã ghi nhận sự thiếu linh hoạt về mặt cảm xúc và sự đòi hỏi ích kỷ vượt trội trong những người trẻ tuổi ngày nay. Không xa lạ gì khi sách vở bị loại bỏ khỏi chương trình giảng dạy của một lớp học không vì lý do gì khác ngoài việc chúng khiến một ai đó cảm thấy khó chịu. Các nhà diễn giả và các giáo sư bị la ó hoặc bị cấm cửa trên giảng đường vì những việc đơn giản như một ý kiến cho rằng có thể một trang phục Halloween nào đó không thật sự phản cảm đến vậy. Các chuyên gia tư vấn tâm lý tại trường học cho biết tỷ lệ sinh viên có dấu hiệu căng thẳng thần kinh nghiêm trọng tăng cao chưa từng thấy vì những lý do cực kỳ bình thường như cãi nhau với bạn cùng phòng, hay nhận điểm số thấp ở trên lớp.

Thật là kỳ lạ khi ở vào một kỷ nguyên mà chúng ta được kết nối với nhau hơn bao giờ hết, sự tự cho đặc quyền có vẻ như là liều thuốc hưng phấn ở mọi thời điểm. Có điều gì đó về nền công nghệ hiện đại đã cho phép sự bất an của chúng ta quay cuồng hơn bao giờ hết. Chúng ta càng được tự do thể hiện mình bao nhiêu, chúng ta càng muốn thoát khỏi việc phải đối mặt với những ai bất đồng chính kiến hay làm ta bực bội bấy nhiêu. Chúng ta càng phơi bày trước những quan điểm trái ngược, chúng ta càng dễ bực bội hơn vì sự tồn tại của những quan điểm đó. Cuộc sống của chúng ta càng trở nên dễ chịu và hanh thông hơn, chúng ta càng cảm thấy cái đặc ân được hưởng thụ những điều tốt đẹp hơn.

Lợi ích của Internet và trang mạng xã hội không cần phải bàn cãi là vô cùng to lớn. Nhưng có lẽ những công nghệ này cũng có cả những tác dụng phụ mang tính xã hội không mong muốn nữa. Có thể những công nghệ này đã giải phóng và giáo dục chúng ta bằng cách cho phép cảm giác về đặc ân của con người lớn mạnh hơn bao giờ hết.

Sự Chuyên Chế Của Chủ Nghĩa Ngoại Lệ

Tất cả chúng ta, trong hầu hết mọi khía cạnh, nhìn chung đều chỉ là những kẻ tầm thường.



Hầu như tất cả chúng ta đều chỉ ở mức trung bình trong hầu hết những việc mình làm. Cho dù bạn có xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó, thì bạn vẫn chỉ tàm tạm hay dưới cả mức tàm tạm ở những lĩnh vực khác. Đấy là tính tự nhiên của cuộc sống. Để trở nên thật sự vĩ đại ở một khía cạnh nào, bạn buộc phải dành ra hàng tấn phân thời gian và năng lượng cho nó. Và bởi vì tất cả chúng ta đều chịu sự hạn chế về mặt thời gian và năng lượng, chỉ một số rất ít trong số chúng ta mới thực sự xuất chúng trong hơn một lĩnh vực, chứ đừng nói là tất cả mọi thứ

Vì vậy chúng ta có thể nói rằng không có khả năng một cá nhân sẽ thể hiện xuất sắc trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, hay là trong nhiều lĩnh vực của cuộc đời họ. Những doanh nhân đại tài thường dở tệ trong việc xoay sở với cuộc sống cá nhân của họ. Các vận động viên đỉnh cao thường nông cạn và ngu ngốc như một cục đá được mổ não vậy[23]. Rất nhiều ngôi sao nổi tiếng có thể cũng mơ hồ về cuộc đời mình chẳng khác gì những người hâm mộ luôn theo đít họ khắp mọi nơi.

Tất cả chúng ta, trong hầu hết mọi khía cạnh, nhìn chung đều chỉ là những kẻ tầm thường. Nhưng đó lại là sự cực đoan thu hút sự chú ý của toàn xã hội. Chúng ta theo một cách nào đó nhận thức được điều này, nhưng ta hiếm khi nghĩ và/hay nói về nó, và hiển nhiên ta chẳng bao giờ thảo luận xem tại sao điều này có thể lại là một vấn đề.

Việc tiếp cận Internet, Google, Facebook, YouTube, và sở hữu chiếc TV với hơn 500 kênh thật là tuyệt cú mèo. Nhưng khả năng chú ý của ta thì có hạn. Ta chẳng thể nào mà xử lý những con sóng thủy triều thông tin cứ luôn lao vào ta. Do đó, thứ duy nhất có thể

thu hút sự chú ý của ta là những mẩu thông tin cực kỳ đặc biệt – chiếm phân vị 99,999.

Mọi ngày, mỗi ngày, chúng ta bị nhấn chìm trong những điều thật sự phi thường. Những thứ tốt nhất trong những điều tốt nhất. Những điều dở nhất trong số những thứ dở nhất. Kỳ tích khoa học vĩ đại nhất. Những câu truyện cười hài hước nhất. Những tin tức đáng quan ngại nhất. Những sự đe dọa đáng sợ nhất. Liên tu ti bất tận.

Cuộc sống ngày nay của chúng ta được lấp đầy với những thông tin từ những thái cực của đường cong chuông của kinh nghiệm loài người, bởi vì trong ngành kinh doanh truyền thông thì những thứ ấy mới thu hút sự chú ý, và sự chú ý mới mang tới tiền bạc. Đó mới là vấn đề. Và phần lớn những thứ khác trong cuộc đời đều nằm tẻ ngắt ở phần trung trung. Phần lớn mọi thứ trong đời sống đều không đặc biệt, và thực ra là khá tầm thường.

Cơn lũ thông tin cực đoan này đã tạo điều kiện cho ta tin rằng sự khác thường mới chính là sự bình thường mới. Và bởi vì tất cả chúng ta đều khá tầm thường trong hầu hết mọi thời điểm, sự tràn ngập những thông tin bất thường khiến ta cảm thấy khá là bất an và tuyệt vọng, bởi vì rõ ràng là chúng ta không đủ tốt đẹp theo một nghĩa nào đó. Vì thế mà ta càng cần phải cân bằng tâm lý thông qua việc tự cho mình đặc quyền và thói nghiện. Chúng ta đối phó theo cách duy nhất mà ta biết: thông qua sự tự đề cao mình hay thông qua việc đề cao những người khác.

Một vài người trong số chúng ta làm điều này bằng cách tưởng tượng ra kế hoạch làm giàu thần tốc. Những người khác thì xoay sở bằng cách đi đến đầu kia của thế giới để cứu giúp những em bé đói ăn ở châu Phi. Những người khác nữa thì cố gắng trở thành học sinh xuất sắc và chiến thắng mọi giải thưởng. Những kẻ khác thì thông qua việc xả súng vào trường học. Có những người thì lại cứ cố làm chuyện ấy với bất kỳ thứ gì có thể nói và thở được.

Điều này trói buộc ta vào nền văn hóa tự cho mình đặc quyền đang ngày một lớn mạnh mà tôi đã nhắc đến ở trên. Thế hệ Y[24] thường bị buộc tội vì sự chuyển dịch văn hóa này, nhưng dường như là bởi vì thế hệ Y là thế hệ am hiểu và có thể xác định rõ nhất. Thực tế, khuynh hướng tự cho mình đặc quyền xuất hiện trên toàn bộ xã hội. Và tôi tin rằng nó liên quan tới cái chủ nghĩa ngoại lệ được định hướng bởi nền truyền thông đa phương tiện kia.

Vấn đề nằm ở chỗ sự lan tỏa của công nghệ và marketing đa phương tiện làm rối loạn hết cả sự kỳ vọng của mọi người về bản thân mình. Sự ngập lụt của sự ngoại lệ khiến con người ta cảm thấy tồi tệ hơn cả về bản thân họ, khiến họ thấy rằng họ cần phải nghiêm khắc hơn, quyết liệt hơn, tự tôn hơn để được ghi nhận hoặc trở nên quan trọng.

Khi tôi còn là một thanh niên cứng, cảm giác bất an trong tôi xoay quanh sự gần gũi xác thịt bị làm trầm trọng thêm lên bởi lời dẫn dắt lố bịch về sự nam tính được lưu hành trong nền văn hóa đại chúng. Và những chuyện kể tương tự vẫn còn được lưu truyền: để là một anh chàng hay ho, bạn cần phải tiệc tùng như một thằng cha siêu sao nhạc rock;

để được tôn trọng, bạn cần phải được đám đàn bà con gái hâm mộ; tình dục là thứ giá trị nhất mà một thằng đàn ông có thể đạt được, và nó đáng để hi sinh mọi thứ (kể cả nhân cách của bạn) để có được nó.

Luồng chuyển động bất tận của những cơn sốt ảo trong cộng đồng mạng đè bẹp những cảm xúc sẵn có của chúng ta với cảm giác thiếu an toàn, bằng cách phơi bày bản thân trước những chuẩn mực phi thực tế mà ta không thể sống theo. Chúng ta không chỉ cảm thấy khuất phục trước những vấn đề không thể giải quyết, mà ta còn cảm thấy mình như những kẻ thất bại bởi một động tác tìm kiếm đơn giản trên Google thôi cũng cho ta thấy có đến hàng ngàn người không gặp phải những vấn đề như thế.

Công nghệ đã giúp giải quyết những vấn đề của nền kinh tế cũ bằng cách mang lại cho ta những vấn đề mới về tâm thần. Internet không chỉ là một nguồn mở về thông tin; nó còn là một nguồn mở về sự bất an, nghi ngờ bản thân, và cảm giác tủi hổ.



N-n-n-nhưng, Nếu Tôi Không Trở Nên Đặc Biệt Hay Ngoại Lệ, Thì Có Ý Nghĩa Gì Đâu Cơ Chứ!

Việc tin rằng tất cả chúng ta đều được định sẵn để làm nên một điều gì đó thật đặc biệt đã trở thành một phần được chấp nhận trong nền văn hóa của chúng ta. Những người nổi tiếng nói vậy. Các ông trùm doanh nghiệp nói vậy. Các chính trị gia nói vậy. Mà ngay cả Oprah[25] cũng nói như thế (nên điều này phải đúng). Mỗi và mọi người trong số chúng ta đều có thể trở nên đặc biệt. Chúng ta xứng đáng với sự vĩ đại.

Sự thực là câu nói này vốn dĩ đã mâu thuẫn – xét cho cùng, nếu mọi người đều đặc biệt, thì theo định nghĩa không ai có thể được xem là đặc biệt hết cả – đều bị xem nhẹ bởi tất cả mọi người. Và thay vì đặt ra nghi vấn về việc ta xứng hay không xứng với cái gì, chúng ta ngấu nghiến cái thông điệp ấy và đòi hỏi nhiều hơn nữa.

Trở nên "trung bình" trở thành một chuẩn mực mới của sự thất bại. Điều tồi tệ hơn cả mà bạn có thể trở thành là nằm ở mức trung bình của đội ngũ, nằm ở lưng chừng của đường phân phối chuẩn[26]. Khi tiêu chuẩn của một nền văn hóa là "trở nên khác biệt," thì việc nằm ở thái cực thấp nhất của đường cong chuông vẫn tốt hơn so với việc nằm ở giữa, bởi vì ít nhất thì bạn vẫn đặc biệt và xứng đáng nhận được sự chú ý. Nhiều người lựa chọn chiến lược này: chứng minh với mọi người rằng họ là kẻ bất hạnh nhất, hay bị đàn áp nhất, hoặc bị trù dập nhiều nhất.

Rất nhiều người sợ phải chấp nhận mình chỉ là người phàm bởi vì họ tin rằng nếu như chấp nhận điều đó, họ sẽ không bao giờ đạt được thứ gì cả, không bao giờ tiến bộ, và rằng cuộc đời họ chẳng có nghĩa lý gì.

Kiểu suy nghĩ này thật nguy hiểm. Một khi bạn chấp nhận tiên đề một cuộc đời chỉ đáng giá nếu như nó thật sự đáng kể và tuyệt vời, thì về cơ bản bạn đã chấp nhận thực tế rằng hầu hết mọi người (trong đó có bạn) đều tệ hại và vô dụng. Và quan niệm này có thể dễ dàng trở nên nguy hiểm, đối với chính bạn và với những người khác.

Số hiếm hoi những người trở nên thật sự xuất sắc trước một điều gì đó không bởi vì họ tin rằng họ đặc biệt. Ngược lại, họ trở nên tuyệt vời như vậy là bởi vì họ bị ám ảnh với việc phải tiến bộ hơn. Và sự ám ảnh ấy xuất phát từ một lòng tin không sai vào đâu được rằng bọn họ, thực ra, chẳng vĩ đại chút nào hết. Đó là sự phản-tự-cho-mình-đặc-quyền. Những người xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó trở nên xuất sắc là bởi vì họ hiểu rằng họ chưa thật tuyệt lắm đâu – rằng họ cũng là loại thường thôi, rằng họ chỉ ở mức trung bình – và rằng họ còn có thể tiến bộ nhiều hơn nữa.

Toàn bộ cái sự "mọi con người đều có thể trở nên đặc biệt và đạt được thành tựu vĩ đại" về cơ bản chỉ là việc thẩm du cái tôi của bạn mà thôi. Đó là một thông điệp ngon lành khi tiêu hóa, nhưng trên thực tế không có thứ gì thiếu dinh dưỡng lại khiến bạn

béo ú và phì nộn hơn thế, nói cho hoa lá cành thì đó chiếc Big Mac[27] dành cho trái tim và trí não bạn.

Tấm vé để đến với sự khỏe mạnh về mặt tinh thần, cũng giống như đối với một thân thể khỏe mạnh, đến từ việc ăn món rau cải của bạn – đó là, chấp nhận sự thật nhạt nhẽo và thế tục của cuộc sống: những sự thật kiểu như “Hành động của bạn thực ra không có ý nghĩa nhiều đến thếtrong toàn thể mọi việc” và “Toàn bộ cuộc đời bạn sẽ cực nhàm chán và không đáng nhớ, và như thế cũng không sao hết.” Món rau này sẽ khó ăn lúc ban đầu. Rất tệ là khác. Bạn sẽ tránh né việc chấp nhận nó.

Nhưng một khi đã được tiêu hóa, cơ thể bạn sẽ bắt đầu cảm thấy có hiệu quả và có sức sống hơn. Rốt cục, áp lực liên miên vì phải trở nên xuất sắc, trở thành người tiếp bước vĩ đại, sẽ được trút khỏi lưng bạn. Sự căng thẳng và lo lắng của việc luôn cảm thấy không thích đáng và nhu cầu không ngừng nghỉ được chứng tỏ bản thân bạn sẽ tiêu tan. Và sự nhận biết và chấp nhận sự tồn tại tầm thường của bạn sẽ thực sự cho phép bạn đạt tới những điều mà bạn ao ước đạt được, mà không phải chịu những phán xét hay những kỳ vọng cao ngất.

Bạn sẽ ngày càng trân trọng những trải nghiệm căn bản của cuộc sống: niềm vui thích trước tình bạn giản dị, của việc tạo nên một thứ gì đó, giúp đỡ một ai đó, đọc được một quyển sách hay, vui cười với người mà bạn quan tâm.

Nghe có vẻ nhàm chán, nhỉ? Đó là bởi những điều này thật tầm thường. Nhưng có lẽ chúng là tầm thường vì một lý do: bởi vì chúng thật sự có ý nghĩa.

Chương 4 Giá Trị Của Sự Chịu Đựng



Vào những tháng cuối cùng của năm 1944, sau gần một thập niên chiến tranh, mọi thứ đều chống lại nước Nhật. Nền kinh tế của họ điêu đứng, quân đội rải rác khắp một nửa vùng đất châu Á và phần lãnh thổ mà họ giành được qua chiến dịch Thái Bình Dương giờ đây sụp đổ như quân cờ domino trước thế lực của nước Mỹ. Thất bại dường như là có thể dự đoán được.

Vào ngày 26 tháng 12 năm 1944, thiếu úy Hiroo Onoda[28] của Lục quân Đế quốc Nhật bản đã được điều động tới một hòn đảo nhỏ ở Lubang, Philippine. Nhiệm vụ của ông là làm chậm chân quân đội Mỹ hết sức có thể, đứng lên và chiến đấu bằng mọi giá, và không bao giờ đầu hàng. Cả ông lẫn người chỉ huy của mình đều biết rằng đây thực chất là một nhiệm vụ tử vì đạo.

Vào tháng 2 năm 1945, quân đội Mỹ đổ bộ tới Lubang và đóng quân trên hòn đảo với một lực lượng dày đặc. Trong vài ngày, hầu như tất cả lính Nhật đều đầu hàng hoặc bị tiêu diệt, nhưng Onoda và ba người của ông vẫn trốn trong rừng. Từ đó, họ bắt đầu một chiến dịch chiến tranh du kích chống lại quân đội Mỹ và người dân địa phương, tấn công con đường cung cấp lương thực và hàng hóa thiết yếu, tập kích những người lính đơn độc, và quấy rối quân đội Mỹ bằng bất cứ cách nào mà họ có thể thực hiện.

Tháng 8 năm đó, vào sau nửa năm, nước Mỹ ném hai quả bom nguyên tử xuống thành phố Hiroshima và Nagasaki. Nước Nhật đầu hàng, và cuộc chiến đẫm máu nhất trong lịch sử loài người cũng đi đến hồi kết.

Tuy nhiên, hàng ngàn lĩnh Nhật vẫn rải rác trên những hòn đảo nhỏ thuộc Thái Bình

Dương, và hầu hết trong số đó, cũng như Onoda, đều lẩn trốn trong rừng sâu, không hay biết rằng chiến tranh đã kết thúc. Những người không tuân theo thế sự tiếp tục chiến đấu và cướp bóc như họ vẫn làm trước đấy. Đây đúng là một vấn đề lớn đối với việc tái kiến thiết lại Đông Á sau chiến tranh, và các chính phủ đồng ý rằng cần phải làm một điều gì đó.

Quân đội Mỹ, liên hợp với chính phủ Nhật Bản, đã rải hàng ngàn tờ rơi khắp khu vực Thái Bình Dương, thông báo rằng chiến tranh đã kết thúc và đã đến lúc để mọi người trở về nhà. Onoda và đồng đội của ông, đã tìm thấy và đọc những tờ rơi ấy, nhưng không giống như những người khác, Onoda cho rằng chúng là giả, đó là một cái bẫy do quân đội Mỹ bày ra để khiến những người lính du kích lộ diện. Onoda đốt hết những tờ rơi ấy, và ông cùng các đồng đội của mình tiếp tẩn lẩn trốn và chiến đấu.

Năm năm trôi qua. Chiến dịch rải tờ rơi đã dừng lại, và các đội quân Hoa Kỳ đã quay về nhà từ lâu. Người dân địa phương trên đảo Lubang cố gắng quay trở về với cuộc sống thường nhật của công việc đồng áng và đánh bắt cá. Còn Hiroo Onoda và những đồng đội vui tính của mình, vẫn tiếp tục nã súng vào những người nông dân, ăn trộm nông sản của họ, ăn trộm đồ dùng sinh hoạt của họ, và giết hại những người dân bản xứ đi quá sâu vào trong rừng già. Chính phủ Philippine lại tiếp tục in các tờ rơi mới và rải chúng khắp khu rừng. Hãy lộ diện, họ nói. Chiến tranh đã kết thúc rồi. Các người đã thua rồi.

Nhưng lần này nữa, chúng cũng bị bỏ qua.

Vào năm1952, chính phủ Nhật thực hiện một nỗ lực cuối cùng để lôi kéo những người lính đang lẩn trốn còn sót lại ra khỏi Thái Bình Dương. Lần này, thư và ảnh từ gia đình của những người lính bị mất tích được thả xuống bằng máy bay, cùng với cả thư tay của chính Nhật hoàng. Một lần nữa, Onoda từ chối tin rằng thông tin này là thật. Một lần nữa, ông lại cho rằng đây là một cạm bẫy của quân đội Hoa Kỳ. Một lần nữa, ông và các đồng đội lại đứng lên và tiếp tục chiến đấu.

Thêm một vài năm nữa trôi qua và người dân Philippine, quá mệt mỏi với việc cứ bị khủng bố, cuối cùng cũng tự vũ trang và bắt đầu bắn trả. Vào năm 1959, một người đồng đội của Onoda đã đầu hàng, và một người khác bị tiêu diệt. Rồi một thập kỷ sau đó, người đồng đội cuối cùng của Onoda, tên là Kozuka, cũng bị giết chết trong một cuộc đấu súng với cảnh sát địa phương trong khi đang đốt ruộng lúa của người dân – *vẫn* tiến hành chiến tranh chống lại người dân dịa phương sau khi Thế chiến II đã kết thúc được một phần tư thế kỷ!

Onoda, lúc này đã dành hơn nửa đời mình trong rừng rậm Lubang, giờ chỉ còn lại một mình.

Năm 1972, tin tức về cái chết của Kozuka đã lan đến nước Nhật và làm dấy lên một cơn náo động. Người Nhật cho rằng những người lính cuối cùng của cuộc chiến đã trở về nhà từ nhiều năm trước. Truyền thông Nhật bắt đầu đặt ra câu hỏi: nếu như Kozuka

vẫn còn ở lại Lubang cho tới tận năm 1972, vậy thì bản thân Onoda, người Nhật chống đối cuối cùng từ Thế chiến II, có lẽ vẫn còn sống. Năm ấy, cả chính phủ Nhật lẫn Philippine đều gửi đội tìm kiếm để tìm viên thiếu úy bí ẩn, giờ vừa là nhân vật huyền thoại, vừa là người hùng, vừa là một bóng ma.

Họ không tìm thấy gì hết.

Nhiều tháng trôi qua, câu chuyện về viên thiếu úy Onoda biến đổi thành một kiểu thần thoại thành thị ở Nhật Bản – vị anh hùng chiến tranh nghe có vẻ quá điên khi thực sự tồn tại. Rất nhiều người lãng mạn hóa ông. Những người khác phê phán ông. Những người còn lại thì cho rằng ông là sản phẩm của trí tưởng tượng, được tạo ra bởi những người vẫn muốn tin vào một nước Nhật đã biến mất từ lâu.

Vào khoảng thời gian này có một chàng trai trẻ tên Norio Suzuki[29] lần đầu tiên nghe đến Onoda. Suzuki là một người thích phiêu lưu mạo hiểm, một nhà thám hiểm, và có một chút híp-pi. Sinh ra sau khi chiến tranh kết thúc, anh bỏ học và dành bốn năm đi bụi khắp châu Á, Trung Đông, và châu Phi, nằm ngủ trên ghế đá công viên, trong xe của người lạ, trong buồng giam nhà tù, và dưới những vì sao. Anh làm việc không lương ở trang trại để đổi lấy thức ăn, và hiến máu để đổi lấy chỗ ở. Anh là một linh hồn tự do, và có thể là điên điên chút đỉnh.

Vào năm 1972, Suzuki muốn có một cuộc phiêu lưu mới. Anh vừa trở về Nhật Bản sau các cuộc phiêu lưu và nhận thấy các quy tắc văn hóa nghiêm khắc và hệ thống cấp bậc xã hội thật ngột ngạt. Anh ghét trường học. Anh không thể duy trì một công việc. Anh muốn quay trở lại với những con đường, quay trở lại với chính mình.

Với Suzuki, câu chuyện huyền thoại về Hiroo Onoda đến với anh như là một câu trả lời cho những vấn đề của anh. Đó là một cuộc phiêu lưu mới rất xứng đáng để anh theo đuổi. Suzuki tin rằng *anh* sẽ là người tìm thấy Onoda. Đúng là, các đội tìm kiếm được phái đi bởi chính phủ Nhật, Philippine, và Mỹ đều không thể tìm thấy Onoda; các lực lượng cảnh sát địa phương đã bới tung cả khu rừng trong gần ba mươi năm mà vẫn chẳng thu được kết quả gì; hàng ngàn tờ rơi đã đến được nơi cần đến mà không có lấy một phản hồi – nhưng mà mịe nó chứ, cái thằng cha vô công rồi nghề, kẻ du thủ du thực bỏ học này sẽ là người duy nhất tìm được ông lính già.

Không được trang bị và không được đào tạo về trinh sát hay chiến thuật chiến đấu, Suzuki tới Lubang và bắt đầu lang thang khắp khu rừng nguyên sinh. Chiến lược của anh là: kêu tên của Onoda thật lớn và nói với ông rằng Nhật hoàng rất lo lắng cho ông.

Anh tìm được Onoda sau bốn ngày.

Suzuki ở trong rừng với Onoda một thời gian. Tại thời điểm đó, Onoda đã sống đơn độc hơn một năm trời, và một khi được tìm thấy bởi Suzuki ông đón chào tình bạn và khao khát được biết về những gì xảy ra ở thế giới bên ngoài từ một người Nhật mà ông có thể tin tưởng. Hai người đàn ông ấy kiểu như đã trở thành bạn bè.

Suzuki hỏi Onoda rằng tại sao ông lại ở lại và tiếp tục chiến đấu. Onoda trả lời rằng

rất đơn giản: ông đã được giao nhiệm vụ "không bao giờ đầu hàng," nên ông ở lại. Trong gần ba mươi năm, ông chỉ đơn giản là tuân theo một mệnh lệnh. Rồi sau đó Onoda hỏi Suzuki rằng tại sao một "chú bé lang thang" như anh lại tới đây tìm ông. Suzuki nói rằng anh rời khỏi nước Nhật để tìm kiếm ba thứ: "Thiếu úy Onoda, một con gấu mèo, và người tuyết[30], theo đúng thứ tự ấy."

Hai người đàn ông đã được đưa tới với nhau dưới tình thế gây tò mò nhất: hai nhà phiêu lưu có thiện ý theo đuổi những phiên bản lỗi của vinh quang, giống như là Don Quixote[31] và Sancho Panza[32] trong đời thực của nước Nhật, cùng mắc kẹt trong khu rừng rậm ẩm ướt của Philippine, đều mường tượng mình là những vị anh hùng, dù cho cả hai đều cô độc và không có gì trong tay, không làm được gì cả. Onoda khi ấy đã dành phần lớn đời mình cho một cuộc chiến không tồn tại. Suzuki cũng bỏ bê cuộc đời mình. Đã tìm được Hiroo Onoda và con gấu mèo, anh chết vài năm sau đó trên dãy núi Himalaya, khi vẫn đang tìm kiếm bóng dáng của người tuyết.

Con người ta vẫn thường chọn dâng hiến phần lớn cuộc đời mình cho những lý do dường như là vô dụng hay không có tính xây dựng. Bề ngoài, những lý do ấy không mang ý nghĩa gì hết cả. Thật khó tưởng tượng ra được việc Onoda làm thế nào để có thể hạnh phúc được trên hòn đảo ấy trong suốt ba mươi năm – sống nhờ vào những con côn trùng và loài gặm nhấm, ngủ trên đất bẩn, sát hại người dân địa phương hết thập kỷ này sang thập kỷ khác. Hay tại sao Suzuki lại thực hiện chuyến đi vất vả để rồi tử nạn, không tiền bạc, không bạn hữu, và không có một mục đích nào khác hơn là lần theo dấu viết của con người tuyết không có thật.

Vâng, về sau này, Onoda nói rằng ông không hối hận về điều gì hết cả. Ông tuyên bố rằng ông tự hào về sự lựa chọn của mình và quãng thời gian ông ở lại Lubang. Ông nói rằng đó là một vinh dự khi được cống hiến một phần đáng kể cuộc đời ông để phục vụ một đế chế không tồn tại. Suzuki, nếu như còn sống, có lẽ cũng sẽ phát biểu những điều tương tự: rằng anh đã làm đúng những gì mà anh cần phải làm, rằng anh không hối hận chút nào.

Những người đàn ông này đều lựa chọn điều mà họ mong muốn được chịu đựng. Hiroo Onoda lựa chọn chịu đựng vì lòng trung thành đối với một đế chế đã mất. Suzuki lựa chọn chịu đựng vì những cuộc phiêu lưu, dù cho có khờ dại đến đâu. Đối với cả hai người đàn ông, sự chịu đựng của họ đều *mang ý nghĩa* nhất định; nó thỏa mãn một lý do vĩ đại nào đó. Và bởi vì nó có ý nghĩa nào đó, họ mới có thể chịu đựng nó, hoặc có lẽ còn tận hưởng nó nữa.

Nếu như sự chịu đựng là không thể tránh khỏi, nếu như những vấn đề trong cuộc đời chúng ta là không thể tránh được, vậy thì câu hỏi mà ta nên đặt ra không phải là "Làm sao tôi có thể ngừng sự chịu đựng này lại?" mà là "Tại sao tôi lại chịu đựng – *vì* mục đích gì?"

Hiroo Onoda quay trở lại Nhật vào năm 1974 và trở thành người nổi tiếng tại quê

hương mình. Ông di chuyển như con thoi giữa các cuộc phỏng vấn trên TV tới đài phát thanh; các chính trị gia hô hào được bắt tay ông; ông xuất bản một cuốn sách và còn được chính phủ trao cho một số tiền lớn.

Nhưng những gì ông tìm thấy khi trở về Nhật Bản lại làm ông khiếp đảm: một nền văn hóa bảo vệ người tiêu dùng, tư bản chủ nghĩa, sự giả tạo làm mất hết tất cả truyền thống danh dự và hy sinh mà thế hệ ông đã được truyền dạy và nuôi dưỡng.

Onoda cố gắng sử dụng sự nổi tiếng đột ngột của mình để ca tụng các giá trị của nước Nhật cũ, nhưng ông bị ngó lơ trong cái xã hội mới này. Ông bị xem như là một vật trưng bày hơn là một nhà tư tưởng văn hóa nghiêm túc – một người Nhật Bản xuất hiện từ chiếc hộp đựng những kỷ vật của một thời kỳ lịch sử để cho tất cả mọi người chiêm ngưỡng, giống như một di vật trong viện bảo tàng.

Và điều đáng mỉa mai trong những sự mỉa mai, Onoda còn thấy chán nản hơn nhiều so với quãng thời gian ông còn ở lại trong rừng già. Ít nhất thì khi ở trong rừng, cuộc đời ông cũng tồn tại vì một điều gì đó; có ý nghĩa nào đó. Điều ấy khiến sự đau khổ của ông có thể chịu đựng được, mà thậm chí còn có một chút ít đáng ước ao. Nhưng khi trở về Nhật, trong cái đất nước ngớ ngẩn mà ông thấy toàn là những thanh niên lập dị chống lại quy ước xã hội và những người phụ nữ phóng đãng trong những bộ đồ của phương Tây, ông phải đối mặt với sự thật không thể lảng tránh: rằng sự tranh đấu của ông không có nghĩa lý gì hết cả. Đất nước Nhật Bản mà ông từng sống và chiến đấu vì đã không còn tồn tại nữa. Và gánh nặng của sự nhận thức này đã xuyên thủng ông theo cái cách mà không một viên đạn nào làm được. Bởi vì sự chịu đựng của ông không còn mang một nghĩa lý gì, nó bỗng nhiên được nhận ra và thật đúng: ba mươi năm bị phí hoài.

Và vì thế, vào năm 1980, Onoda thu thập đồ đạc và chuyển tới Brazil, ông ở lại đó cho tới khi từ giã cõi đời.



Củ Hành Tự Nhận Thức

Việc tự nhận biết bản thân cũng giống như một củ hành. Có nhiều lớp trong đó, và bạn càng bóc tách chúng ra, bạn càng khóc lóc dữ dội vào những thời điểm không thích hợp.

Cứ xem như lớp vỏ đầu tiên của củ hành tự nhận thức là sự hiểu biết đơn giản về cảm xúc của một người. "Đây là khi tôi cảm thấy hạnh phúc." "Điều này khiến tôi cảm thấy buồn." "Nó mang lại cho tôi hi vọng."

Không may là, rất nhiều người dở tệ ngay từ cấp độ cơ bản này của quá trình tự nhận thức. Tôi biết thế bởi vì tôi cũng là một trong số đó. Vợ tôi và tôi đôi khi có những cuộc nói chuyện vui vui kiểu như thế này:

CÔ ẤY: Sao thế anh?

TÔI: Chẳng sao cả. Không có gì.

CÔ ẤY: Không, có chuyện gì đấy rồi. Anh kể em nghe xem nào.

TÔI: Anh vẫn ổn mà. Thật đấy.

CÔ ẤY: Anh có chắc không đấy? Anh trông có vẻ khó chịu lắm.

TÔI, với tiếng cười hơi lạ thường. Thật á? Không, anh không sao cả, nghiêm túc đấy.

//Rồi ba mươi phút sau đó . . . //

TÔI: . . . Vì thế mà anh mới điên tiết lên chứ! Lão ấy cứ làm như anh là không khí không bằng.

Chúng ta đều có những điểm mù trong cảm xúc. Thường là với những cảm xúc mà ta từng được dạy rằng việc bộc lộ chúng ra là không đúng. Sẽ phải mất hàng năm trời luyện tập và nỗ lực mới có thể xác định được những điểm mù ấy trong chúng ta và rồi sau đó bộc lộ những cảm xúc này ra một cách thích đáng. Nhưng nhiệm vụ này là vô cùng quan trọng, và xứng đáng với nỗ lực của chúng ta.

Lớp vỏ thứ hai của củ hành tự nhận thức là khả năng đặt ra câu hỏi *tại sao* chúng ta lại cảm thấy như vậy trong những xúc cảm cụ thể.

Những câu hỏi *tại sao* này là rất khó và cần đến hàng tháng hay thậm chí nhiều năm mới có thể tìm được câu trả lời phù hợp và chính xác. Hầu như mọi người đều cần phải tới những nơi kiểu như trị liệu tâm lý mới được nghe đến câu hỏi này lần đầu tiên trong đời. Những câu hỏi kiểu ấy quan trọng bởi vì chúng làm sáng tỏ những gì mà chúng ta xem là thành công hay thất bại. Tại sao bạn lại cảm thấy tức giận? Liệu đó có phải là vì bạn thất bại trong việc đạt một mục tiêu nào đó? Tại sao bạn lại cảm tháy lờ phờ và tẻ ngắt? Liệu đó có phải vì bạn cảm thấy mình chưa đủ tốt?

Lớp vỏ đặt câu hỏi này giúp cho ta hiểu được gốc rễ của những cảm xúc đang chôn vùi ta. Một khi ta hiểu được gốc rễ nguyên nhân, chúng ta có thể làm điều gì đó để thay đổi nó.

Nhưng còn một việc nữa, đó là lớp vỏ sâu nhất của hành trình tự nhận thức. Và cái này thì chỉ toàn là khóc với lóc thôi. Lớp vỏ thứ ba là những giá trị của bản thân ta: *Tại sao* tôi lại xem đây là thành công/thất bại? Làm thế nào mà tôi lựa chọn được cách đánh giá bản thân mình? Tôi đánh giá chính mình và cả những người xung quanh dựa trên tiêu chí nào

Ở cấp này, luôn cần phải đặt ra câu hỏi và không ngừng nỗ lực, rất rất khó để đạt đến. Nhưng nó lại là phần quan trọng nhất, bởi vì chân giá trị của ta quyết định nguồn gốc các vấn đề mà ta gặp phải, và những vấn đề này lại quyết định chất lượng sống của ta.

Các giá trị ấy nằm sau mọi điều ta làm hay việc ta là ai. Nếu như những gì ta coi trọng là không được ủng hộ, nếu như những gì mà ta xem là thành công/thất bại lại là một sự lựa chọn tồi, thì rồi mọi thứ dựa trên những giá trị ấy – các suy nghĩ, các cảm xúc, các cảm nhận thường ngày – tất cả sẽ là vô nghĩa. Mọi điều mà ta nghĩ và cảm nhận về một tình huống đều liên quan tới việc ta đánh giá nó như thế nào.

Mọi người đều hoảng sợ trước việc trả lời một cách chính xác cho câu hỏi *vì sao*, và điều này ngăn cản họ trước việc tiến tới sự nhận thức sâu sắc hơn về những chân giá trị của chính mình. Đúng là, họ có thể *nói* rằng họ đánh giá cao sự thành thật và một người bạn chân thành, nhưng rồi họ quay mặt đi và nói dối về bạn đằng sau lưng bạn để khiến bản thân họ cảm thấy khá hơn. Người ta có thể nhận thức được rằng họ cảm thấy cô đơn. Nhưng khi họ tự hỏi mình rằng *tại sao* họ cảm thấy cô đơn, họ lại có khuynh hướng đưa ra lời giải thích mang tính đổ lỗi cho những người khác – mọi người thật xấu tính, hay không có ai hay ho hoặc đủ thông minh để hiểu được họ – và do đó họ càng rời xa vấn đề của mình hơn thay vì tìm kiếm một lời giải cho nó.

Với nhiều người đây đã được xem như là tự nhận thức bản thân. Và, nếu như mà họ có thể đào sâu hơn và nhìn vào những giá trị ẩn sâu bên trong họ, họ sẽ thấy được rằng những phân tích ban đầu của mình dựa trên việc trốn tránh trách nhiệm khỏi những vấn đề của chính họ, hơn là xác định đích xác những vấn đề ấy. Họ sẽ thấy được rằng những quyết định mà họ đưa ra dựa trên việc theo đuổi những sự hưng phấn, thường không mang lại niềm hạnh phúc thật sự.

Hầu như các bậc thầy về tự hoàn thiện bản thân đều bỏ qua cấp sâu hơn của việc tự nhận thức này. Họ đón nhận những người đang đau khổ bởi vì muốn trở nên giàu có, và rồi các bậc thầy đưa ra mọi thể loại lời khuyên về việc làm thế nào để kiếm được nhiều tiền hơn, trong khi toàn bỏ qua những câu hỏi quan trọng dựa trên hệ chân giá trị: *Tại sao* họ lại cảm thấy cần phải giàu có trước hết? Họ lựa chọn tiêu chí nào để đánh giá sự thành công/thất bại của mình? Liệu đó có thể không phải là một giá trị cụ thể mà dẫn đến cảm giác thiếu hạnh phúc của họ, chứ không phải là vì đến giờ họ vẫn chưa tậu được con xe Bentley?

Rất nhiều những lời khuyên nổi trôi ngoài kia đều được đưa ra dựa trên một cấp độ cạn cợt của việc đơn giản cố gắng khiến mọi người cảm thấy tốt đẹp hơn trong một thời

gian ngắn, trong khi những vấn đề dài hạn vẫn không được xử lý. Nhận thức và cảm giác của con người có thể thay đổi, nhưng những giá trị sâu xa, và thước đo tạo nên những giá trị ấy, thì bất biến. Đấy không phải là một sự tiến bộ thực sự. Chỉ là một cách khác để kiếm được thêm nhiều hơn những cơn hưng phấn mà thôi.

Việc thành thật tự vấn thực là khó khăn. Nó đòi hỏi bạn phải tự hỏi mình những câu hỏi đơn giản thật không dễ chịu gì khi trả lời. Thực tế, theo như kinh nghiệm của tôi, câu trả lời càng không mấy dễ chịu, thì nó lại càng đúng.

Hãy dành ra một phút và suy nghĩ về điều đang thật sự dày vò bạn. Giờ thì bạn hãy tự hỏi mình xem *tại sao* nó lại dày vò bạn đến vậy. Rất có khả năng câu trả lời sẽ liên quan tới một dạng thất bại nào đó. Sau đó hãy đón nhận thất bại này và hỏi tại sao nó lại có vẻ "đúng" đối với bạn. Nếu như thất bại không thực sự là thất bại thì sao? Nếu như bạn đã tìm sai hướng thì sao?

Một ví dụ về cuộc sống của tôi gần đây:

"Tôi thấy bực bội vì ông anh trai không thèm nhắn tin hay gửi email cho tôi."

Tại sao?

"Bởi vì có vẻ như lão éo thèm quan tâm tới tôi gì hết cả."

Tại sao điều này lại có vẻ đúng?

"Bởi vì nếu như lão ấy muốn có một mối quan hệ tốt đẹp với tôi, thì đáng lý ra lão phải chịu khó bỏ ra mười giây mỗi ngày để tương tác với tôi chứ."

Tại sao việc thiếu xây dựng quan hệ của ông anh trai với bạn lại có cảm giác như một sai lầm?

"Bởi vì chúng tôi là anh em; chúng tôi nên có một mối quan hệ tốt đẹp!"

Có hai việc được đem ra mổ xẻ ở đây: một giá trị mà tôi trân trọng, và một thước đo mà tôi sử dụng để tiến tới giá trị đó. Giá trị của tôi là: anh em thì nên thân thiết với nhau. Thước đo của tôi: giữ liên lạc thông qua điện thoại hoặc email – đấy là cách mà tôi đánh giá sự thành công của mình khi là một thằng em trai. Bằng cách nắm lấy thước đo này, tôi khiến bản thân mình cảm thấy như một kẻ thất bại, mà thường làm u ám hết cả buổi sáng ngày thứ 7 của tôi.

Chúng ta còn có thể đào sâu hơn nữa, bằng việc lặp lại quá trình này:

Tại sao anh em lại cần phải thân thiết với nhau?

"Bởi vì họ là một gia đình, và người trong nhà thì phải thân thiết với nhau!"

Tại sao điều này lại đúng?

"Bởi vì gia đình bạn có ý nghĩa với bạn hơn bất kỳ điều gì khác!"

Tại sao điều này lại đúng?

"Bởi vì thân thiết với người nhà thì mới là 'bình thường' và 'lành mạnh,' và tôi không có được điều đó."

Qua cuộc đối thoại này tôi thấy rõ ràng về giá trị sâu xa của mình – có một mối quan hệ tốt đẹp với ông anh trai tôi – nhưng mà tôi vẫn chịu vật vã với cái thước đo. Tôi đặt cho nó một cái tên khác, “sự thân thiết,” nhưng thước đo thì không thực sự thay đổi: tôi vẫn phán xét mình như là một thằng em trai dựa trên việc liên lạc thường xuyên – và so sánh bản thân, sử dụng thước đo ấy, để phán xét những người khác mà tôi quen biết. Mọi người khác (hay có vẻ như thế) đều có mối quan hệ thân thiết với người nhà của họ, còn tôi thì không. Vậy thì chắc chắn là tôi có vấn đề gì rồi.

Nhưng nếu như tôi đã chọn sai thước đo cho bản thân và cho cuộc đời mình thì sao? Liệu tôi có bỏ qua điều đúng đắn nào đó hay không? Ôi, có lẽ là tôi cũng chẳng cần phải *thân* với ông anh mình cho lắm đâu để có được cái mối quan hệ mà tôi *trân trọng* ấy. Có lẽ là chỉ cần có được sự tôn trọng lẫn nhau (mà vẫn luôn thế) là đủ rồi. Có lẽ là *những* thước đo này mới là sự đánh giá chính xác cho tình cảm anh em ruột già hơn là việc chúng tôi nhắn cho nhau bao nhiêu cái tin mỗi ngày.

Điều này có ý nghĩa thật rõ ràng; tôi thấy thật là đúng. Nhưng tôi vẫn điên tiết bỏ mẹ khi tôi với ông anh không thân thiết được với nhau. Và chẳng có cách thức tích cực nào cải thiện nó hết cả. Chẳng có cách thức bí mật nào để ca tụng tôi qua cái nhận thức ấy hết. Đôi khi anh em ruột – ngay cả khi anh em mà thực sự yêu thương nhau – không thân thiết với nhau, và như thế cũng không sao hết cả. Lúc ban đầu thì cũng khó chấp nhận, nhưng mà rồi cũng ổn thỏa cả thôi. Điều thật sự đúng đắn một cách khách quan về tình thế của bạn không quan trọng bằng việc bạn nhìn nhận tình huống ấy như thế nào, bạn lựa việc đánh giá và gắn cho nó những giá trị nào. Các vấn đề có thể là không tránh được, nhưng *ý nghĩa* của những vấn đề ấy thì không. Ta cần phải kiểm soát việc các vấn đề của ta có nghĩa là gì dựa trên việc ta lựa chọn cách suy nghĩ nào về chúng, về những chuẩn tắc mà ta lựa chọn để đánh giá chúng.

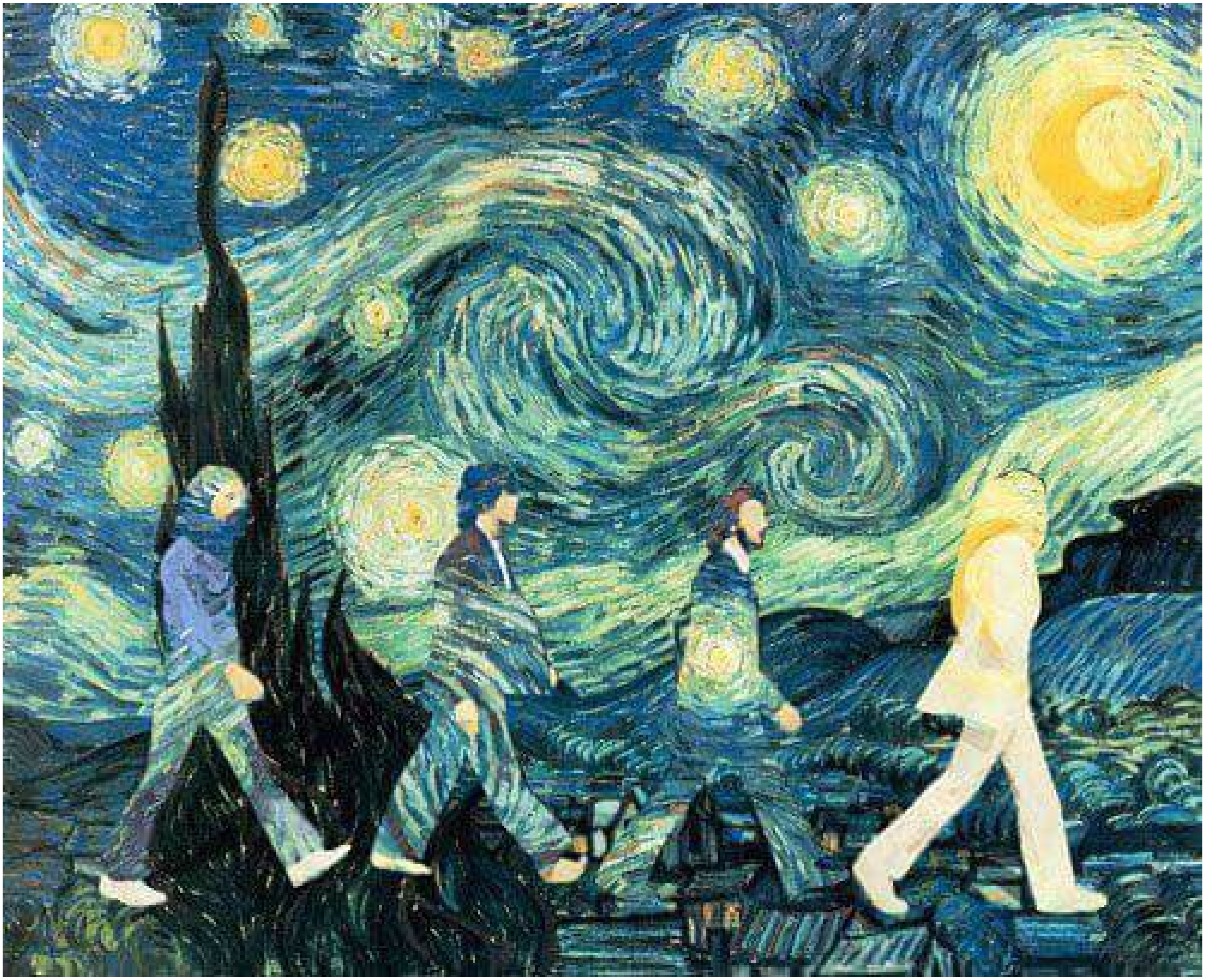
Vấn Đề Của Ngôi Sao Nhạc Rock

Chúng ta chỉ là lũ khỉ hình người. Chúng ta nghĩ rằng mình thật là sành điệu với cái lò nướng bánh mỳ và đôi giày thiết kế, nhưng thực ra chúng ta chỉ là một lũ thú linh trưởng được trang điểm mà thôi.



Vào năm 1983, một tay guitar trẻ tuổi tài năng bị đá khỏi ban nhạc của mình theo cách thức tệ hại nhất. Ban nhạc vừa mới ký kết được hợp đồng thu âm, và họ chuẩn bị thu âm album đầu tay của mình. Nhưng chỉ vài ngày trước khi tiến hành, ban nhạc chỉ cho anh chàng chơi guitar cánh cửa ra – không báo trước, không bàn bạc, không buổi tiệc chia tay hoành tráng; họ nói chung là đánh thức anh chàng dậy vào một buổi sáng đẹp trời nọ và nhét vào tay anh ta tấm vé xe khách trở về quê nhà.

Khi ngồi trên xe buýt trở về Los Angeles từ New York, tay guitar cứ liên tục tự hỏi: Tại sao chuyện này lại xảy ra? Tui đã làm gì sai cơ chứ? Giờ thì tui biết làm cái gì đây? Hợp đồng thu âm đâu có rơi từ trên trời xuống, đặc biệt là với những ban nhạc metal mới thành lập cơ chứ. Chẳng lẽ anh bạn của chúng ta đã lỡ mất cơ hội duy nhất trong đời?



Nhưng vào lúc bánh xe cán đất L.A., tay guitar đã vượt qua cơn than thân trách phận và lập lời thề sẽ lập một ban nhạc mới. Anh chàng quyết định rằng ban nhạc mới của mình sẽ thành công đến mức ban nhạc cũ của anh sẽ phải hối hận suốt đời vì cái quyết định dấm dớ kia của bọn họ. Anh sẽ nổi tiếng đến mức người ta sẽ còn nhìn thấy anh trên TV, nghe anh hát trên dài phát thanh, nhìn thấy anh trên những tấm poster được giăng khắp các phố phường và xuất hiện trên trang bìa những tờ tạp chí trong nhiều chục năm nữa. Bọn kia sẽ ngồi gặm bánh mỳ ở một xó xỉnh nào đấy, chất lên thùng xe mấy cái nhạc cụ tả tơi lởm vãi của chúng, béo như lợn với mấy mụ vợ xấu xí, còn anh thì sẽ tỏa sáng trên một sân vận động đông nghẹt khán giả và được TV tường thuật trực tiếp buổi biểu diễn. Anh sẽ tắm bằng những giọt nước mắt của cái lũ phản bội kia, mỗi một giọt nước mắt của chúng sẽ được hứng bằng một tờ tiền $100 mới coóng thơm tho.

Và tay guitar của chúng ta cứ thế mà làm việc như thể bị một con quỷ âm nhạc ám thân vậy. Anh chàng dành nhiều tháng trời để chiêu mộ các nhạc công hay nhất mà anh tìm được – hay hơn nhiều so với bọn bạn cũ. Anh viết mấy chục ca khúc và luyện tập

chăm chỉ như mấy cha mộ đạo hay tụng kinh gõ mõ. Cơn giận điên của anh đã truyền năng lượng cho tham vọng của anh; trả thù trở thành thi hứng cho anh. Trong vòng vài năm, ban nhạc của anh đã ký được hợp đồng thu âm, và chỉ một năm sau đó, sản phẩm thu âm đầu tiên của họ đạt được giải đĩa vàng.

Tay guitar ấy tên là Dave Mustaine, và ban nhạc mới của ông là ban nhạc heavy-metal huyền thoại Megadeth[33]. Megadeth bán được trên 25 triệu album và lưu diễn vòng quanh thế giới. Ngày nay, Mustaine được xem là một trong những nhạc sĩ xuất sắc và có tầm ảnh hưởng nhất trong lịch sử dòng nhạc heavy-metal.

Bất hạnh ở chỗ, ông ấy bị cho ra rìa bởi Metallica, ban nhạc bán được tới 180 triệu album trên toàn thế giới. Rất nhiều người cho rằng Metallica là một trong những ban nhạc rock hay nhất mọi thời đại.

Và bởi vì thế, trong một buổi phỏng vấn thân mật hiếm hoi vào năm 2003, một Mustaine ngấn lệ đã thừa nhận rằng ông không thể làm gì khác mà *vẫn* cho mình là kẻ thất bại. Mặc cho tất cả những gì đã đạt được, trong lòng mình ông vẫn luôn là thằng cha bị Metallica tống cổ đuổi đi.

Chúng ta chỉ là lũ khỉ hình người. Chúng ta nghĩ rằng mình thật là sành điệu với cái lò nướng bánh mỳ và đôi giày thiết kế, nhưng thực ra chúng ta chỉ là một lũ thú linh trưởng được trang điểm mà thôi. Và bởi vì ta là loài vượn người, ta đánh giá bản thân mình bằng cách so sánh với người khác và ganh đua với nhau vì cái địa vị một cách bản năng. Câu hỏi không phải là *liệu* ta có đánh giá mình thông qua những người khác hay không; mà, câu hỏi ở đây là ta dựa vào *tiêu chí nào* để đánh giá chính mình?

Dave Mustaine, dù ông có nhận ra được điều này hay không, đã lựa chọn đánh giá bản thân thông qua việc liệu ông có thành công và nổi tiếng hơn Metallica hay không. Cái trải nghiệm bị đuổi khỏi ban nhạc cũ gây tổn thương đến mức ông đã xây dựng thước đo về bản thân và sự nghiệp âm nhạc của mình dựa trên việc "thành công liên quan tới Metallica."

Dù phải hứng chịu sự kiện khủng khiếp trong đời mình và làm điều gì đó để thoát khỏi nó một cách tích cực, như là việc Mustaine làm với Megadeth, chọn lựa của ông trong việc dựa vào thành công của Metallica để làm thước đo cho cuộc đời mình khiến ông vẫn phải chịu tổn thương mấy chục năm sau này. Bất chấp tiền bạc và fan hâm mộ và sự tán tụng, ông vẫn cảm thấy mình là kẻ thất bại.

Giờ thì, bạn và tôi có thể nhìn vào câu chuyện của Dave Mustaine mà cười khoái trá. Đây này, anh chàng triệu đô, với hàng ngàn người hâm mộ, có một sự nghiệp được làm điều mà anh ta mê nhất, và vẫn là anh chàng rơm rớm nước mắt vì mấy thằng bạn ngôi sao nhạc rock từ hai mươi năm trước nổi tiếng hơn mình.

Đó là bởi vì bạn và tôi có hệ chân giá trị khác với của Mustaine, và chúng ta cân đong mình theo những thước đo khác nhau. Thước đo của ta có thể là "Tôi không muốn làm công cho thằng sếp mà tôi ghét," hay "Tôi muốn kiếm đủ tiền để cho con mình học ở

một ngôi trường tốt," hay "Tôi sẽ thật hạnh phúc nếu không phải thức dậy dưới gầm cầu." Và bởi vì những thước đo như vậy, mà Mustaine mới trở nên thành công và vĩ đại một cách khó tin. Nhưng theo những thước đo của *bản thân ông*, "Trở nên nổi tiếng và thành công hơn cả Metallica," thì ông thất bại.

Các giá trị của ta quyết định thước đo bản thân và những người khác. Giá trị của Onoda là lòng trung thành với hoàng gia Nhật Bản chính là điều đã giúp ông ở lại Lubang trong suốt ba mươi năm. Nhưng cùng giá trị ấy đã khiến ông đau khổ khi quay trở về nước Nhật. Thước đo của Mustaine là hoàn hảo hơn Metallica đã giúp ông xây dựng một sự nghiệp âm nhạc thành công rực rỡ. Nhưng cùng thước đo ấy về sau này đã hành hạ ông cho dù ông có thành công ra sao.

Nếu như bạn muốn thay đổi cách mình nhìn nhận vấn đề, bạn cần phải thay đổi những thứ mà bạn trân trọng và/hay cách mà bạn đánh giá thất bại/thành công.

Thêm một ví dụ nữa, ta hãy nhìn vào một nhạc sĩ khác cũng bị sa thải bởi một ban nhạc khác. Câu chuyện của ông cũng tường đồng với Dave Mustaine, chẳng qua là nó xảy ra trước đó hai thập kỷ mà thôi

Vào năm 1962 và cả thế giới xôn xao về sự xuất hiện của một ban nhạc đến từ Liverpool, nước Anh. Ban nhạc này có kiểu tóc rất hài và còn có cái tên hài hơn cả, nhưng nhạc của họ thì toẹt vời ông mặt trời, và ngành công nghiệp thu âm cuối cùng cũng chú ý tới họ.

Các thành viên gồm có John, ca sĩ chính và người sáng tác ca khúc; Paul, anh chàng chơi bass có bộ mặt măng non đầy mơ mộng; George, tay guitar chính bất trị. Và tiếp theo là tay trống.

Anh được xem là gã ngon trai nhất đám – bọn con gái cứ phát cuồng cả lên vì anh, và gương mặt anh bắt đầu xuất hiện trên các tờ tạp chí đầu tiên. Anh cũng là người chuyên nghiệp nhất trong nhóm. Anh không chơi ma túy. Anh có một người bạn gái lâu năm. Mà thậm chí còn có những người thắt cà vạt mặc com-lê cho rằng *anh* nên là bộ mặt đại diện cho ban nhạc, chứ không phải là John hay là Paul.

Tên của anh là Pete Best. Và vào năm 1962, sau khi ký kết hợp đồng thu âm đầu tiên, ba thành viên khác của Beatles[34] âm thầm họp nhau lại và đề nghị người quản lý của họ, Brian Epstein, sa thải anh. Epstein khổ sở với cái quyết định ấy. Ông thích Pete, nên ông cứ trì hoãn nó, hi vọng rằng ba người kia sẽ thay đổi quyết định.

Nhiều tháng sau, ba ngày trước khi buổi thu âm đầu tiên bắt đầu, Epstein cuối cùng cũng gọi Best lên văn phòng. Tại đó, người quản lý thông báo một cách không hề khách sáo rằng anh hãy đi đi và tìm lấy một ban nhạc khác. Ông không đưa ra bất kỳ lý do nào, không lời giải thích, không lời an ủi – chỉ nói rằng mấy tay kia muốn anh rời khỏi ban nhạc, nên, ờ, chúc may mắn.

Như là một sự thay thế, ban nhạc thu nhận gã lập dị có tên Ringo Starr. Ringo già hơn và có cái mũi to tướng, nhìn rất nhộn. Ringo đồng ý cắt cùng kiểu tóc với John, Paul, và

George, và khăng khăng viết mấy bài hát về lũ bạch tuộc[35] với cả tàu ngầm[36]. Mấy thằng cha còn lại bảo, Ừ, mịe nó chứ, sao lại không nhể?

Trong vòng sáu tháng sau khi Best bị sa thải, cơn sốt Beatle đã diễn ra, biến John, Paul, George, và Pete Ringo thành bốn trong số những gương mặt nổi tiếng nhất quả đất.

Trong khi ấy, Best, có thể hiểu được, vì sao lại rơi vào cơn trầm cảm trầm trọng và dành rất nhiều thời gian để làm cái việc mà bất kỳ một người Anh nào cũng làm nếu họ có lý do: uống rượu.

Phần còn lại của thập niên 60 không có gì tốt đẹp với Pete Best hết. Vào năm 1965, ông bị kiện hai lần bởi Beatles vì tội phỉ báng, và tất cả các dự án âm nhạc của ông đều thất bại thảm hại. Vào năm 1968, ông đã cố tự tử, và chỉ dừng lại vì sự can gián của mẹ ông. Cuộc đời ông rất nát.

Best không có cùng câu chuyện vãn hồi giống như của Dave Mustaine. Ông không bao giờ trở thành siêu sao nổi tiếng toàn cầu hay kiếm được hàng triệu đô la. Nhưng, theo nhiều cách, Best lại có được nhiều thứ tốt đẹp hơn so với Mustaine. Trong một cuộc phỏng vấn vào năm 1994, Best thổ lộ, “Tôi hạnh phúc hơn so với thời còn ở Beatles.”

Cái quái gì đây?

Best giải thích rằng việc ông bị Beatles sa thải đã giúp ông gặp được vợ mình. Và sau đó cuộc hôn nhân của ông dẫn tới việc có những đứa con. Ông trân trọng sự thay đổi ấy. Ông bắt đầu nhìn nhận cuộc đời mình khác đi. Danh vọng và thành công cũng rất tuyệt, chắc chắn rồi – nhưng ông quyết định rằng thứ mà ông đang có còn quan trọng hơn nữa: một gia đình lớn và đầy ắp yêu thương, một cuộc hôn nhân ổn định, một cuộc sống giản dị. Ông vẫn còn tiếp tục chơi trống, lưu diễn khắp châu Âu và thu âm album trong những năm 2000. Vậy ông đã thực sự mất đi thứ gì? Chỉ là rất nhiều sự chú ý và sự bợ đỡ, trong khi những gì ông có được có ý nghĩa hơn rất nhiều.

Những câu chuyện này gợi ý rằng một số giá trị và thước đo tốt hơn so với những cái khác. Một số dẫn tới những vấn đề tốt đẹp mà có thể giải quyết được một cách dễ dàng và thường xuyên. Một số khác dẫn tới những vấn đề tồi tệ mà không thể giải quyết được một cách dễ dàng và thường xuyên.


I'LL FIGHT YOU WITH MY BEAR HANDS!
OH DEER

Những Giá Trị Vớ Vẩn

Có rất nhiều giá trị thông thường gây ra những vấn đề thật sự cho mọi người – những vấn đề khó có thể giải quyết. Nên ta hãy điểm qua chúng:

1. **Niềm vui thú.** Niềm vui thú thì không chê vào đâu được, nhưng đó là một giá trị dở tệ để ưu tiên trong cuộc đời bạn. Bạn cứ hỏi bất kỳ kẻ nghiện ma túy nào mà xem việc anh ta theo đuổi cái khoái lạc ấy dẫn đến điều gì? Hãy thử hỏi bất kỳ một người ngoại tình nào làm tan vỡ gia đình mình và mất đi quyền chăm sóc con cái xem liệu niềm vui thú ấy có khiến cho cô ấy thấy hạnh phúc hay không? Hỏi một người đàn ông suýt chết vì chế độ ăn uống vô độ xem liệu niềm vui thú có giúp anh ta giải quyết các vấn đề của mình chăng?

Vui thú là vị thần bị nguyền rủa. Nghiên cứu chỉ ra rằng những người tập trung nguồn năng lượng của mình vào những thú vui giả tạo cuối cùng sẽ lo lắng nhiều hơn, bất ổn nhiều hơn về mặt cảm xúc, và chán nản hơn. Niềm vui thú là hình thức giả tạo nhất của sự mãn nguyện về cuộc sống và do đó là dễ dàng để đạt được và cũng dễ dàng bị đánh mất nhất.

Và, niềm vui thú là thứ được marketing đến chúng ta, 24/7. Là thứ mà chúng ta bị ám ảnh. Đó là thứ mà ta sử dụng để làm bản thân mình sao lãng và tê liệt. Nhưng mà niềm vui thú, dù thực sự cần thiết trong đời sống (ở một mức độ nhất định), không phải, tự thân nó, là đủ.

Niềm vui thú không phải là cội nguồn của hạnh phúc; thay vì thế, nó là kết quả. Nếu bạn thực hiện đúng những điều khác (các giá trị và thước đo), thì niềm vui thú sẽ đến với bạn như là hệ quả tự nhiên nhất.

2. **Thành công về mặt vật chất.** Nhiều người đánh giá sự hữu dụng của bản thân dựa vào việc họ kiếm được bao nhiêu tiền hay họ lái loại ô tô gì hoặc liệu cỏ trong vườn nhà họ có xanh tươi hơn so với của nhà hàng xóm hay không.

Nghiên cứu cho thấy khi một người đã có thể tự cung cấp cho mình những nhu cầu vật chất cơ bản (thức ăn, chốn ngủ, và những thứ tương tự như vậy), sự tương quan giữa hạnh phúc và thành công nhanh chóng tiến tới con số không. Cho nên nếu như bạn đang chịu đói và sống trên đường phố ngay giữa lòng đất nước Ấn Độ, việc có thêm mười ngàn đô la một năm sẽ tác động rất lớn tới hạnh phúc của bạn. Nhưng nếu như bạn đang chiễm chệ trong thế giới trung lưu của một đất nước phát triển, thì dù có thêm mười ngàn đô đi chăng nữa cũng chẳng ảnh hưởng gì cho lắm – có nghĩa là bạn sống chết làm thêm giờ và hi sinh những ngày nghỉ cuối tuần chẳng vì cái gì hết cả.

Một vấn đề khác nữa đối với việc đánh giá quá cao những thành công về mặt vật chất

là sự nguy hiểm khi ưu tiên nó trên những giá trị khác, chẳng hạn như sự chân thành, không bạo lực, và lòng trắc ẩn. Khi mọi người đánh giá bản thân họ không phải qua các hành vi của mình, mà dựa vào địa vị xã hội mà họ có thể đạt được, thì họ không chỉ có nông cạn thôi đâu, họ có thể còn là kẻ khốn nạn nữa.

3. **Lúc nào cũng đúng.** Bộ não của ta là những cỗ máy không hiệu quả. Chúng ta thường đưa ra những giả định nghèo nàn, đánh giá sai các khả năng, nhớ nhầm các sự kiện, tin tưởng vào những định kiến mang tính tiềm thức, và ra quyết định dựa trên những cảm xúc bộc phát. Là con người, chúng ta thường rất hay sai lầm, cho nên nếu như thước đo của bạn về thành công trong cuộc sống là luôn đúng đắn – ô rằng thì là bạn sẽ khá vất đấy trong việc cố gắng hợp lý hóa tất cả những thứ vớ vẩn quanh mình.

Sự thật là, những người nhìn nhận giá trị bản thân dựa trên việc luôn luôn đúng về tất cả mọi thứ sẽ ngăn trở bản thân họ trong việc học hỏi từ những lỗi lầm. Họ thiếu mất cái khả năng có được cách nhìn nhận mới và biết cảm thông với những người khác. Họ khép mình trước những thông tin mới mẻ và quan trọng.

Tốt nhất là cứ giả sử rằng bạn là kẻ dốt nát và không hiểu biết gì nhiều. Điều này sẽ ngăn bạn gắn bó với những thứ mê tín hay những hiểu biết nghèo nàn và ngăn trở bạn trong việc luôn luôn học hỏi và tiến bộ.

4. **Luôn duy trì sự tích cực.** Rồi còn có cả những người đánh giá cuộc đời mình bằng khả năng tỏ ra lạc quan, ô kìa, trước gần như tất cả mọi thứ. Mất việc ư? Tuyệt! Đây là cơ hội để khám phá niềm đam mê của bạn. Thằng chồng bạn ăn vụng với đứa em gái của bạn à? Cũng tốt, ít nhất thì bạn cũng hiểu ra vị trí của mình ở đâu trong lòng những người xung quanh mình. Con trẻ chết vì ung thư vòm họng? Ít nhất thì bạn cũng không phải trả tiền học đại học cho bé nữa!

Trong khi câu nói “luôn hướng về mặt tích cực của cuộc sống” là hoàn toàn chính xác, thì sự thật là, đôi khi đời rất dở, và điều lành mạnh nhất mà bạn có thể làm là thừa nhận điều đó.

Chối bỏ những cảm xúc tiêu cực sẽ dẫn đến việc phải nếm trải những cảm xúc tiêu cực nghiêm trọng và dai dẳng hơn và có thể còn bị rối loạn cảm xúc nữa. Luôn tích cực cũng là một dạng lẩn tránh, chứ không phải là một giải pháp phù hợp cho các vấn đề cuộc sống – những vấn đề mà, nếu như bạn lựa chọn đúng các giá trị và thước đo, thì sẽ tiếp sức và thúc đẩy bạn.

Rất đơn giản, thật đấy: sự việc chuyển xấu, mọi người làm ta bực mình, tai nạn xảy ra. Những điều ấy khiến ta thấy mình như c*t. Và như thế cũng chẳng sao hết. Các cảm xúc tiêu cực là yếu tố cần thiết cho sự lành mạnh về tinh thần. Việc chối bỏ sự tiêu cực làm

các vấn đề tiếp tục tồn tại chứ không hề giải quyết chúng.

Mẹo nhỏ xử lý cảm xúc tiêu cực nằm ở chỗ 1) bộc lộ chúng ở mức độ được xã hội chấp nhận và theo một thái độ lành mạnh và 2) bộc lộ chúng theo cách đồng điệu với các giá trị của bạn. Ví dụ đơn giản như: Một trong những giá trị của tôi là không bạo lực. Do đó, khi tôi phát điên với ai đó. Tôi sẽ thể hiện sự tức giận ấy, nhưng tôi cũng thể hiện quan điểm rằng tôi sẽ không giộng nắm đấm vào mặt họ. Một ý tưởng cấp tiến, tôi biết chứ. Nhưng tức giận không phải là vấn đề. Tức giận là điều rất bình thường. Tức giận là một phần của cuộc sống. Tức giận có lẽ còn khá lành mạnh trong một vài tình huống. (Hãy nhớ rằng, cảm xúc chỉ là sự phản hồi.)

Thấy không, việc đấm vào mặt người khác mới là vấn đề cơ. Chứ không phải là sự tức giận. Sự tức giận chỉ là thông điệp cho nắm đấm của tôi vào cái mẹt bạn. Cứ việc mà đổ lỗi cho nắm đấm của tôi ấy (hoặc là cái mặt bạn thì cũng ok).

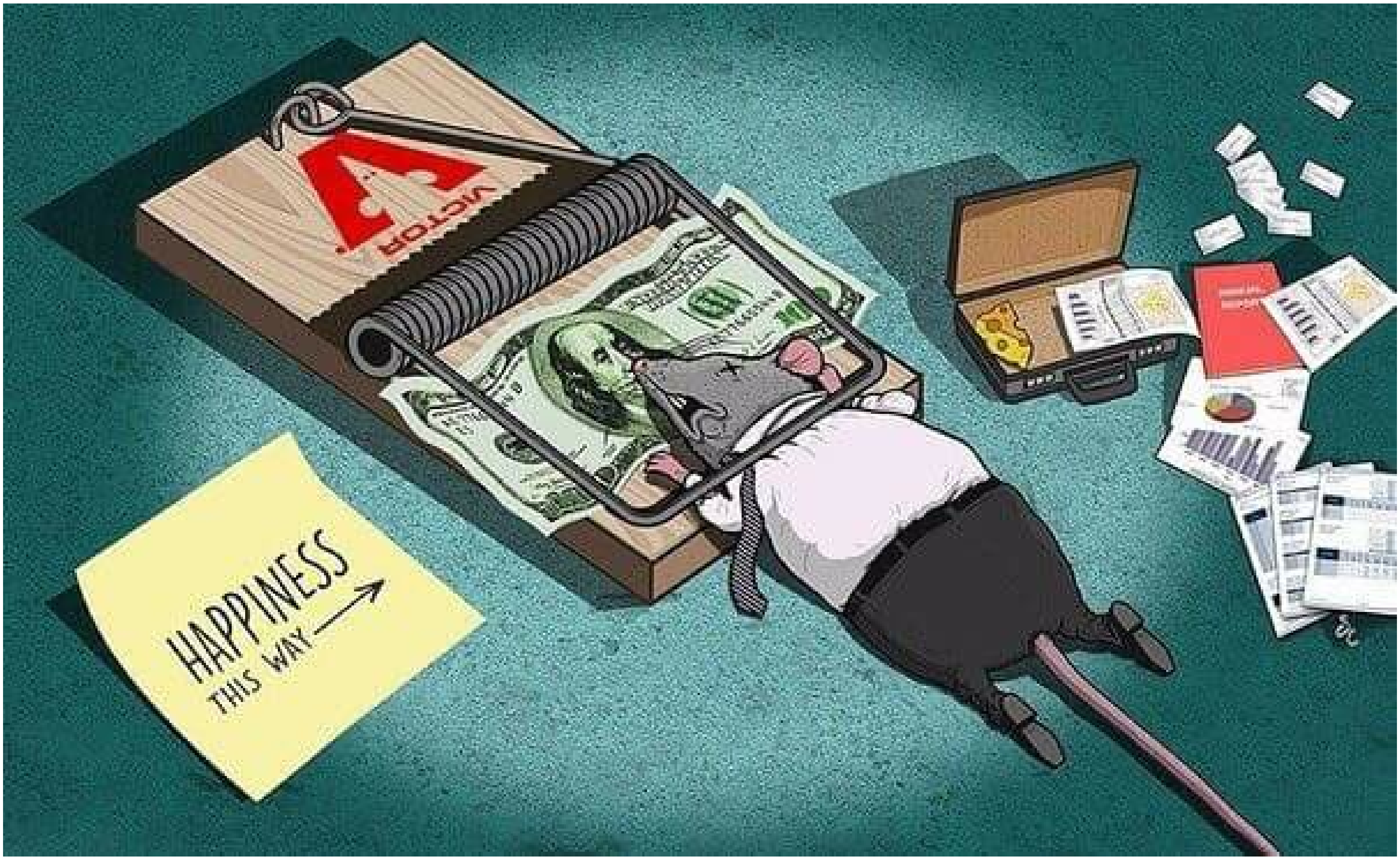
Khi mà ta ép buộc mình phải lạc quan trong mọi thời điểm, chúng ta đang chối bỏ sự tồn tại của các vấn đề trong cuộc sống chúng ta. Và khi ta chối bỏ các vấn đề, ta đánh cắp chính mình khỏi cơ hội được giải quyết chúng và tiến tới hạnh phúc. Các vấn đề mang tới sự cảm nhận về ý nghĩa và tầm quan trọng của cuộc sống. Do đó né tránh các vấn đề của chúng ta sẽ dẫn tới sự vô nghĩa (dù có mang lại niềm vui thích) về sự tồn tại của ta.

Về lâu dài, hoàn thành một cuộc thi chạy marathon khiến cho ta hạnh phúc hơn việc ăn một cái bánh ngọt sô cô la. Nuôi nấng một đứa trẻ khiến ta thấy hạnh phúc hơn việc phá đảo một trò chơi điện tử. Bắt đầu một hoạt động kinh doanh nhỏ với bạn bè trong khi phải vật lộn để duy trì nó sẽ khiến ta hạnh phúc hơn việc mua một chiếc máy vi tính mới. Những hoạt động ấy đều đau đầu, cam go, và thường không mấy vui vẻ. Chúng cũng đòi hỏi phải đối diện với hết vấn đề này đến vấn đề khác. Nhưng mà chúng cũng là một trong những khoảnh khắc có ý nghĩa và một trong những việc vui vẻ nhất mà ta sẽ thực hiện. Chúng gắn liền với đau đớn, vật lộn, và ngay cả giận dữ và thất vọng – nhưng khi ta hoàn thành được chúng, ta sẽ nhìn lại vào một ngày nào đó và kể lại cho lũ con cháu nhà mình về những việc ấy với đôi mắt rơm rớm nước.

Như Freud[37] đã từng nói, "Một ngày nào đó, khi hồi tưởng lại quá khứ, những năm tháng cực nhọc sẽ là những năm tháng tươi đẹp nhất của đời bạn."

Đây là lý do vì sao mà những giá trị này – niềm vui thích, sự thành công về mặt vật chất, lúc nào cũng đúng, lạc quan – là những lý tưởng tồi tệ cho cuộc sống của một người. Những thời khắc tuyệt diệu nhất trong cuộc đời một con người *không phải* là sự vui thú, *không phải* là thành công, *không phải* là biết tuốt, và cũng *không phải* là tinh thần lạc quan.

Vấn đề là ta hãy bám trụ vào những giá trị và thước đo tốt đẹp, và niềm vui thú và thành công sẽ đến như là kết quả của nó. Đó là những tác dụng phụ của các giá trị tốt đẹp. Chứ nếu chỉ có những thứ ấy không, thì chúng chỉ là liều thuốc gây nghiện đầy trống rỗng mà thôi.


VICTOR
HAPPINESS
THIS WAY

Xác Định Giá Trị Tốt Và Giá Trị Xấu

Các giá trị tốt là 1) mang tính thực tế, 2) có tính xây dựng xã hội, và 3) ngay lập tức và có thể kiểm soát.

Các giá trị xấu là 1) mê tín, 2) phá hoại xã hội, và 3) không cấp bách hoặc khó kiểm soát.

Chân thành là một giá trị tốt bởi vì nó là thứ mà bạn có thể hoàn toàn kiểm soát được, nó phản ánh thực tế, và nó mang lại lợi ích cho những người khác (ngay cả việc đôi khi không mấy dễ chịu). Sự nổi tiếng, ngược lại, là một giá trị xấu. Nếu đó là giá trị của bạn, và nếu như thước đo của bạn là trở thành anh chàng/cô nàng đình đám nhất trong buổi khiêu vũ, thì nhiều điều xảy ra sẽ nằm ngoài khả năng kiểm soát của bạn: bạn không biết có ai khác sẽ tới dự sự kiện ấy, và có thể bạn còn không biết đến một nửa số người tham gia. Thứ hai là, giá trị/thước đo này không được xây dựng dựa trên thực tế: bạn có thể *cảm thấy* mình nổi bật hay không nổi bật, trong khi thực ra bạn làm quái gì có manh mối nào về vệc người ta thực sự nghĩ gì về bạn. (Ghi chú ngoài lề: Như một quy luật, những người mà sợ hãi trước việc người khác nghĩ gì về họ đều thực sự sợ hãi tất cả những thứ nhảm nhí mà họ nghĩ về chính mình vì đó là sự phản xạ của chúng.)

Một vài ví dụ về giá trị tốt đẹp, lành mạnh là: chân thành, đổi mới, nhạy cảm, đứng lên vì ai đó, tự trọng, ham hiểu biết, khoan dung, khiêm tốn, sáng tạo.

Một số ví dụ về giá trị xấu, thiếu lành mạnh: đạt ưu thế thông qua sự thao túng hay bạo lực, quan hệ lang chạ bừa bãi, lúc nào cũng cảm thấy tốt đẹp, luôn trở thành tâm điểm chú ý, không phải ở một mình, được yêu thích bởi tất cả mọi người, trở nên giàu có vì giàu có, hiến tế những con vật bé nhỏ vì một vị thần ngoại giáo nào đó.

Bạn sẽ thấy rằng những giá trị tốt đẹp, lành mạnh đều có thể đạt được từ bên trong chúng ta. Những thứ như sự sáng tạo hay khiêm tốn có thể được thực hiện ngay lúc này. Bạn chỉ việc định hướng tâm trí mình theo một cách nhất định để thử nghiệm nó. Những giá trị này là cấp bách và có thể kiểm soát được và gắn kết bạn với thế giới hơn cả mong đợi của bạn.

Những giá trị xấu thường phụ thuộc vào những sự kiện bên ngoài – bay trên chiếc phi cơ riêng, được nghe rằng bạn luôn đúng vào mọi lúc, làm chủ một ngôi nhà ở Bahamas[38], ăn món bánh ngọt cannoli[39] trong khi được ba em vũ nữ thoát y phục vụ. Các giá trị xấu đôi khi cũng mang tới niềm vui và lạc thú, nằm bên ngoài tầm kiểm soát của bạn và thường đòi hỏi tính không xây dựng xã hội hay những ý nghĩa mê tín mới có thể đạt được.

Các giá trị đều liên quan tới sự ưu tiên. *Mọi người* đều khoái một chiếc bánh cannoli ngon lành hay một ngôi nhà ở quần đảo Bahamas. Câu hỏi đặt ra là những ưu tiên của bạn. Bạn ưu tiên cho những giá trị nào so với những thứ khác, và do đó sẽ ảnh hưởng tới

quyết định mà bạn đưa ra so với những điều khác?

Giá trị lớn nhất của Hiroo Onoda là tuyệt đối trung thành và phục vụ hoàng gia Nhật Bản. Giá trị này, trong trường hợp bạn không tự mình kết luận được khi đọc về ông, bốc mùi còn hơn cả mấy cục sushi thiu. Nó dẫn đến những vấn đề cực nghiêm trọng đối với Hiroo – có thể kể ra là, ông bị mắc kẹt trên một hòn đảo hoang nơi ông sống nhờ vào lũ sâu bọ và côn trùng trong ba mươi năm. Ôi, và ông ấy còn sát hại cả những người dân địa phương vô tội nữa chứ. Vì thế mặc dù ông Hiroo tự nhìn nhận mình là một người thành công, và mặc dù ông ấy đã sống đúng với những thước đo của mình, tôi cho rằng tất cả chúng ta đều có thể đồng ý rằng cuộc đời ông cũng tệ – không ai trong chúng ta sẵn lòng đổi vai cho ông nếu có cơ hội, chứ đừng nói đến việc ta sẽ thực hiện những việc ông làm.

Dave Mustaine đạt được thành công và danh vọng lớn và vẫn cảm thấy thất bại. Đó là bởi vì ông đã lựa chọn một giá trị vớ vẩn dựa trên sự so sánh tùy tiện với thành công của những người khác. Giá trị này đã mang đến cho ông những vấn đề tồi tệ như, "Tôi cần phải bán được 150 triệu bản thu âm; *rồi sau đó* mọi thứ sẽ thật tuyệt," và "Chuyến lưu diễn tới của tôi chẳng cần gì ngoài một cái sân vận động" — những vấn đề mà ông cho rằng ông cần phải giải quyết thì mới hạnh phúc được. Chẳng có gì ngạc nhiên khi mà ông không có được điều đấy.

Ngược lại, Pete Best đã thay đổi bất ngờ. Dù có tuyệt vọng và quẫn trí vì bị đuổi khỏi ban nhạc Beatles, khi ông nhiều tuổi hơn ông học cách tái ưu tiên cho những điều ông quan tâm và đã có thể đánh giá cuộc được mình theo một ánh sáng mới. Bởi vì thế, Best trở thành một người đàn ông hạnh phúc và khỏe mạnh, với một cuộc sống dễ chịu và gia đình hạnh phúc – những điều mà, mỉa mai thay, cả bốn thành viên của ban nhạc Beatles phải mất hàng thập kỷ vật lộn để đạt tới hay duy trì.

Khi ta có những giá trị tồi tệ — đó là, những tiêu chuẩn tồi tệ mà chúng ta tự đặt ra cho chính mình và cả những người khác — về bản chất là chúng ta đã quan tâm tới những điều vô nghĩa, những điều khiến cuộc đời ta trở nên tệ hại hơn. Nhưng mà khi ta lựa chọn những giá trị tốt đẹp hơn, chúng ta có thể chuyển hướng những việc ta quan tâm sang những thứ tốt hơn – sang những thứ có ý nghĩa hơn, những việc có thể cải thiện tình trạng sức khỏe hay kinh tế của ta và khiến ta được hạnh phúc, vui vẻ, và thành công như là tác dụng phụ.

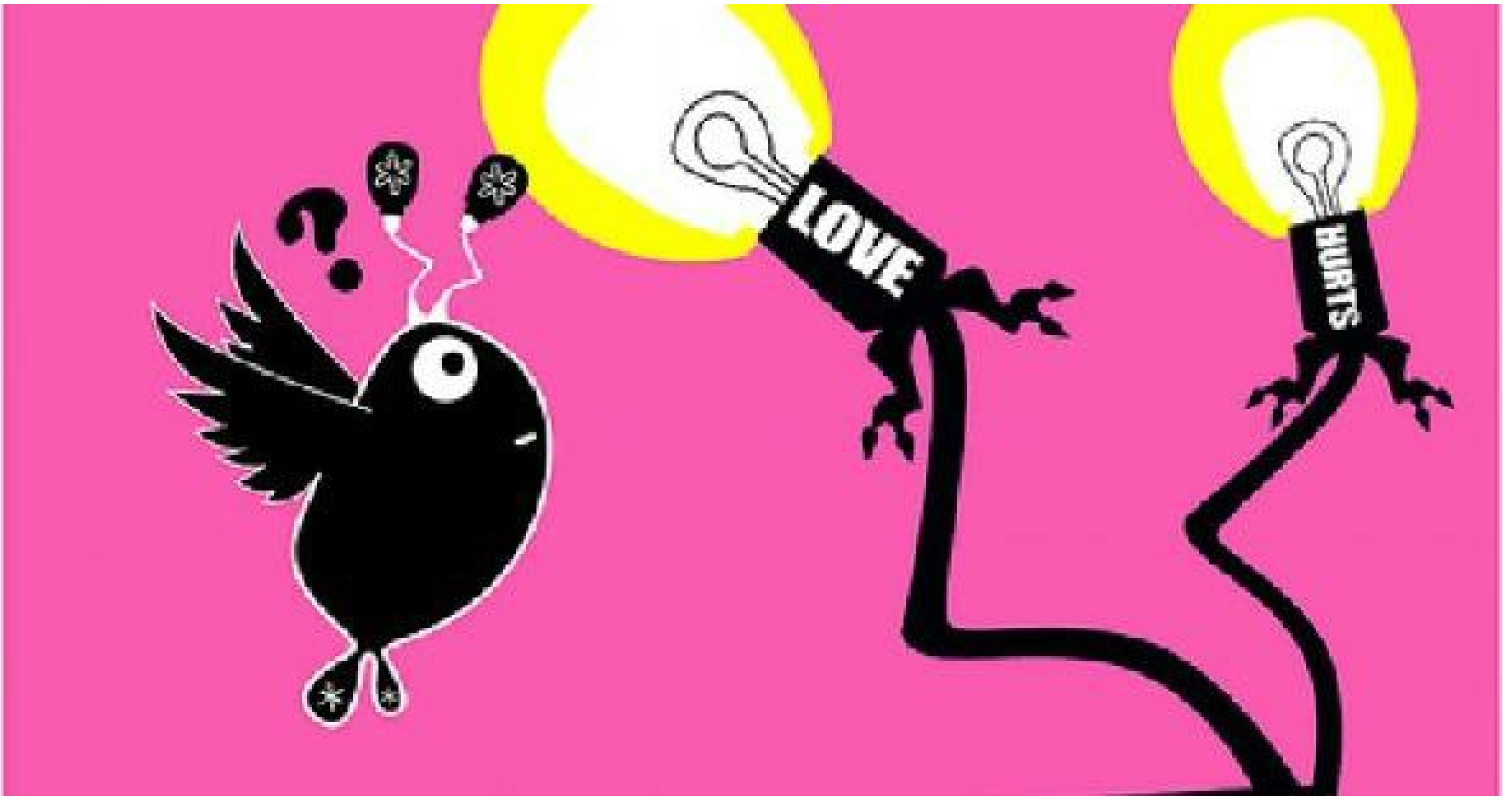
Điều này, nói ngắn gọn, chính là "sự cải thiện bản thân": ưu tiên cho những giá trị tốt hơn, lựa chọn những thứ tốt hơn để mà bận tâm tới. Bởi vì khi mà bạn bận tâm tới những thứ tốt hơn, bạn sẽ có những vấn đề tốt hơn. Và khi bạn đối diện với những vấn đề tốt hơn, bạn sẽ có cuộc sống tốt đẹp hơn.

Phần còn lại của cuốn sách sẽ nói về năm giá trị phản trực giác mà tôi tin rằng có lợi ích lớn nhất nếu như ta theo đuổi. Tất cả đều tuân theo "luật giật lùi" mà ta đã nói đến trước đây, rằng chúng là "tiêu cực." Tất cả đều yêu cầu việc *đối diện* sâu hơn với những

vấn đề thay vì lảng tránh chúng thông qua những biện pháp tạm thời. Năm giá trị này đều trái với thói thường và không mấy dễ chịu. Nhưng, với tôi, chúng là bước ngoặt cuộc đời.

Đầu tiên là, mà ta sẽ thấy được trong chương kế tiếp, hình thức cực đoan của trách nhiệm: lãnh trách nhiệm cho bất kỳ điều gì xảy ra trong đời bạn, dù lỗi có thuộc về ai. Thứ hai là sự không chắc chắn: nhận thức sự dốt nát của bạn và bồi dưỡng việc thường xuyên đặt nghi vấn cho lòng tin của bạn. Tiếp đến là sai phạm: sự sẵn sàng khám phá những thiếu sót và lỗi lầm của bạn để có thể cải thiện chúng. Thứ tư là sự từ chối: khả năng để nghe và cả nói từ không, do đó xác định rõ ràng điều bạn sẽ và sẽ không chấp nhận trong đời mình. Và giá trị cuối cùng là sự lặng nhìn cái chết của chính mình, có lẽ là điều duy nhất có thể giúp ta duy trì những giá trị còn lại của mình dưới cái nhìn đúng đắn.

Chương 5 Bạn Luôn Luôn Lựa Chọn



Hãy thử tưởng tượng rằng có ai đó dí súng vào đầu bạn và nói rằng bạn phải chạy 26,2 dặm *(=48,5 km)* trong vòng năm giờ, nếu không hắn ta sẽ giết bạn và mọi người trong nhà.

Nghe tệ nhỉ.

Giờ thì hãy tưởng tượng rằng bạn vừa mua một đôi giày và bộ đồ chạy mới, bạn nghiêm túc rèn luyện suốt mấy tháng, và hoàn thành cuộc thi chạy đường dài đầu tiên trong đời trước sự cổ vũ của toàn bộ người nhà và bạn bè thân thiết nơi vạch đích.

Có lẽ đó sẽ là một trong những giây phút đáng tự hào nhất trong đời bạn.

Cũng cùng 26,2 dặm. Cũng cùng một người hoàn thành nó. Cũng cùng cơn đau nhức nơi hai bắp đùi. Nhưng khi bạn tự do lựa chọn và chuẩn bị sẵn sàng vì nó, nó trở thành niềm vui chiến thắng và cột mốc quan trọng trong cuộc đời bạn. Khi bạn bị ép buộc, nó trở thành trải nghiệm tồi tệ và đau đớn nhất đời bạn.

Thường thì sự khác biệt duy nhất giữa một vấn đề gây đau đớn hay có ý nghĩa tốt đẹp chỉ là cảm giác về việc ta *lựa chọn* nó, và do đó ta phải chịu trách nhiệm trước nó.

Nếu như bạn thấy khổ sở trong tình cảnh hiện tại, rất có khả năng đó là bởi vì bạn cảm thấy có vài phần trong đó nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn – rằng đó là một vấn đề mà bạn không có khả năng giải quyết, một vấn đề mà theo cách nào đó lao vào bạn mà bạn không hề chọn lựa.

Khi mà chúng ta cảm thấy rằng ta đang lựa chọn vấn đề của mình, chúng ta thấy mình có được sức mạnh. Khi chúng ta cho rằng các vấn đề xảy đến không như ta mong

muốn, ta cảm thấy mình là nạn nhân và đau khổ.

Sự Lựa Chọn



William James[40] cũng có những vấn đề. Những vấn đề cực kỳ nghiêm trọng.

Dù được sinh ra trong một gia đình giàu có và xuất chúng, kể từ khi ra đời James đã phải chịu đựng những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe: vấn đề về mắt khiến ông có một quãng thời gian bị mù khi còn nhỏ; hệ thống tiêu hóa kém gây nên chứng nôn mửa trầm trọng và phải tuân thủ chế độ kiêng khem hà khắc; có vấn đề về khả năng nghe; chứng đau lưng tồi tệ khiến ông nhiều khi không thể ngồi hay đứng thẳng được.

Vì tình trạng sức khỏe như thế, James dành phần lớn thời gian ở trong nhà. Ông không có nhiều bạn, và ông cũng không phải là học sinh xuất sắc. Thay vì vậy, ông dành phần lớn thời gian trong ngày để vẽ vời. Đó là thứ duy nhất mà ông thấy thích thú và là thứ duy nhất mà ông cảm thấy mình có khả năng.

Thật không may, không có ai khác cho rằng ông có khả năng ở mặt ấy. Khi ông trưởng thành, không một ai mua các tác phẩm của ông hết. Và khi năm tháng qua đi, cha ông (một thương gia giàu có) bắt đầu chế nhạo ông vì sự lười biếng và bất tài của ông.

Trong khi ấy, anh trai ông, Henry James[41], trở thành một tiểu thuyết gia lừng danh khắp thế giới; và chị gái ông, Alice James[42], cũng có một cuộc sống khá giả nhờ vào nghiệp viết. William là kẻ kỳ quặc, con chiên ghẻ của gia đình.

Trong một nỗ lực tuyệt vọng nhằm cứu rỗi tương lai của chàng trai trẻ, cha của James sử dụng các mối quan hệ kinh doanh của mình để đưa James tới trường Y của ĐH Harvard. Đây là cơ hội cuối cùng, ông cụ bảo thế. Nếu như mà ông không làm nên cơm cháo gì, thì không còn hi vọng nào cho ông nữa.

Nhưng James chẳng bao giờ cảm thấy thoải mái và thanh thản khi đến Harvard. Ngành y chẳng có gì hấp dẫn đối với ông hết. Suốt thời gian đó ông cảm thấy mình như một kẻ dối trá và giả tạo. Xét cho cùng, nếu như ông không thể vượt qua những vấn đề của mình, thì làm sao mà ông có thể hi vọng có được thứ năng lực để giúp những người cần giúp đỡ kia chứ? Sau khi tham quan khoa tâm thần học vào một ngày nọ, James suy ngẫm trong nhật ký của mình rằng ông cảm thấy ông có nhiều điểm chung với các bệnh nhân hơn là với mấy vị bác sĩ.

Vài năm trôi qua và, một lần nữa trong sự thất vọng của cha mình, James bỏ học trường Y. Nhưng thay vì đối mặt với sức ép từ cơn cuồng nộ của cha, ông quyết định ra đi: ông đăng ký tham gia cuộc thám hiểm về nhân loại học ở trong rừng rậm Amazon.

Đó là vào những năm 1860, nên việc di chuyển giữa các lục địa là vô cùng gian nan và nguy hiểm. Nếu như bạn từng chơi trò Oregon Trail[43] trên máy tính khi còn bé, thì bạn có thể hình dung ra rồi đấy, với bệnh lỵ và những con thú có sừng rình rập dưới nước và mọi thứ.

Dù sao thì, James cũng một đường tới được Amazon, nơi mà chuyến phiêu lưu khi ấy mới thực sự bắt đầu. Thật đáng ngạc nhiên, sức khỏe yếu ớt của ông vẫn được duy trì trong suốt cuộc hành trình. Nhưng một khi ông đã tới được nơi, vào ngày đầu tiên của chuyến thám hiểm, ông bị nhiễm đậu mùa và suýt thì chết trong rừng.

Rồi chứng đau lưng của ông lại tái phát, đau đến mức James không thể đi lại. Vào lúc đó, ông gầy xơ xác và đói khát bởi bệnh đậu mùa, không di chuyển được bởi cơn đau lưng, vì bị bỏ lại một mình giữa vùng đất Nam Mỹ (những người còn lại của đội thám hiểm đã bỏ đi từ trước mà không có ông) mà không biết làm thế nào để về nhà – một cuộc hành trình phải mất hàng tháng trời và khiến ông có thể chết bất cứ lúc nào.

Nhưng theo một cách nào đó ông vẫn tìm được đường về New England, nơi ông được đón chào bởi một (hoặc có lẽ còn nhiều hơn) người cha thất vọng. Khi ấy chàng trai trẻ đã không còn trẻ nữa – gần ba xịch rồi chứ có ít đâu, vẫn thất nghiệp, thất bại trước mọi thứ mà ông thử sức, và một cơ thể thường xuyên phản bội ông và chẳng có vẻ gì là sẽ khá hơn cả. Mặc cho tất cả những lợi thế và cơ hội mà ông đã được trao cho trong đời, mọi thứ đều hỏng bét. Thứ duy nhất không thay đổi có lẽ là sự đau khổ và thất vọng. James rơi vào cơn khủng hoảng trầm trọng và bắt đầu lên kế hoạch tự vẫn.

Nhưng vào một đêm nọ, trong khi đọc bài viết của triết gia Charles Peirce[44], James quyết định sẽ tiến hành một thí nghiệm nhỏ. Trong cuốn nhật ký của mình, ông viết rằng ông sẽ giành ra một năm để tin rằng ông chịu trách nhiệm 100% với tất cả những gì diễn ra trong cuộc đời ông, dù có là gì đi nữa. Trong suốt quãng thời gian này, ông sẽ làm mọi

thứ trong khả năng của mình để thay đổi hoàn cảnh, dù khả năng thất bại có cao đến đâu. Nếu như không có gì tiến triển trong năm ấy cả, thì nó sẽ cho thấy rành rành rằng ông thực sự bất lực trước hoàn cảnh xung quanh mình, và rằng ông có tự sát cũng chưa muộn.

Nút mở của câu chuyện? William James trở thành cha đẻ của ngành tâm thần học nước Mỹ. Các công trình nghiên cứu của ông được dịch ra vô số thứ tiếng, và ông được xem là một trong những nhà tư tưởng/triết gia/tâm lý học có tầm ảnh hưởng nhất trong thế hệ của ông. Ông đến dạy ở trường Harvard và giảng bài cả ở nhiều nơi khác trên toàn nước Mỹ và châu Âu. Ông kết hôn và có năm đứa con (một trong số chúng, Henry[45], trở thành một người nổi tiếng và đạt giải thưởng Pulitzer). James sau này gọi thí nghiệm nhỏ của ông là "tái sinh," và gắn nó với *mọi thứ* mà ông đạt được về sau trong cuộc đời.

Dường như đó là một sự nhận biết đơn giản mà từ đó tất cả những sự tiến bộ và phát triển cá nhân đều xuất hiện. Đó là sự nhận thức rằng chúng ta, với tư cách là mỗi cá nhân, đều chịu trách nhiệm trước mọi điều trong cuộc đời ta, dù cho ngoại cảnh có là gì đi chăng nữa.

Chúng ta thường không thể kiểm soát những gì xảy đến với mình. Nhưng mà ta *luôn* kiểm soát cách thức mà ta lý giải những gì xảy đến với ta, cũng như cách thức mà ta phản ứng lại trước chúng.

Dù ta có ý thức về việc nhận biết nó hay không, chúng ta luôn chịu trách nhiệm đối với những trải nghiệm của mình. Thật khó để không làm điều này. Việc lựa chọn *không* diễn giải các sự kiện trong đời ta thì vẫn là một sự lý giải các sự kiện trong đời ta. Việc lựa chọn *không* phản ứng lại các sự kiện trong đời mình thì vẫn là một sự phản ứng đối với các sự kiện trong đời. Ngay cả khi bị một chiếc xe xấu xí chẹt phải hay bực bội với một chiếc xe buýt chở đầy học sinh, thì đó vẫn là trách nhiệm của bạn để lý giải ý nghĩa của sự việc ấy và lựa chọn cách phản ứng.

Dù ta có thích như thế hay không, chúng ta *vẫn luôn* đóng vai trò chủ động trước những gì diễn ra đối với chúng ta và bên trong chúng ta. Chúng ta luôn diễn giải ý nghĩa của mọi thời khắc và mọi sự kiện. Chúng ta luôn luôn lựa chọn các giá trị mà ta dựa vào để sống và các thước đo mà ta dùng để đánh giá mọi điều xảy đến với mình. Thường thì cùng một sự kiện có thể là tốt hoặc xấu, lệ thuộc vào cái thước đo mà chúng ta sử dụng.

Vấn đề là, chúng ta *luôn luôn* lựa chọn, dù ta có nhận ra điều đó hay không. Luôn luôn.

Điều này lại quay trở lại với vấn đề là làm sao mà, trong thực tế, lại có chuyện không bận tâm tới bất cứ điều gì hết. Điều đó là không thể. Tất cả chúng ta đều phải bận tâm tới một thứ gì đó. Không quan tâm tới gì cả vẫn có nghĩa là quan tâm tới một *thứ nào đấy*.

Câu hỏi thật sự ở đây là, Chúng ta lựa chọn quan tâm tới vấn đề gì? Bạn lựa chọn những giá trị nào để đưa ra hành động? Chúng ta lựa chọn thước đo nào để đánh giá cuộc đời mình? Và liệu đó có phải là những lựa chọn *tốt*— những giá trị đúng đắn và

những thước đo đúng đắn?

Thuyết Ngụy Biện Trước Trách Nhiệm/Lỗi Lầm



Nhiều năm về trước, khi tôi vẫn còn trẻ măng và ngu muội, tôi đã viết một bài blog, và cuối bài tôi chốt lại đại loại như, “Và như một triết gia nọ từng nói: ‘Quyền năng càng lớn thì trách nhiệm càng cao.’” Nghe thật hay ho và đáng tin cậy. Tôi không thể nhớ được ai đã nói câu ấy, và tôi chẳng tìm thấy gì khi tìm kiếm trên Google hết cả, nhưng tôi vẫn cứ trưng câu ấy lên đó. Nó hoàn toàn phù hợp với nội dung bài viết.

Khoảng mười phút sau, bình luận đầu tiên xuất hiện: “Tôi nghĩ rằng ‘triết gia vì đại’

mà cậu nói tới chính là ông bác Ben trong bộ phim *Người Nhện* đấy."

Và một triết gia vĩ đại khác từng nói, "Đô!"

"Quyền năng lớn cũng đồng nghĩa với trách nhiệm to lớn." Lời nói sau cuối của bác Ben trước một tên trộm mà Peter Parker thả đi đã sát hại ông bên lề đường đông người qua lại mà không vì một lý do gì hết cả. *Đó* chính là vị triết gia vĩ đại.

Dù sao, thì tất cả chúng ta đã từng nghe thấy câu danh ngôn ấy. Nó được nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần – thường là một cách đầy mỉa mai và sau khoảng bảy cốc bia. Nó là một trong những câu nói tuyệt vời thực thông thái, và nó về cơ bản chỉ nói cho bạn biết những điều mà bạn đã biết rồi, dù cho có thể bạn chưa từng nghĩ về vấn đề này trước đó.

"Quyền năng lớn đồng nghĩa với trách nhiệm lớn lao."

Đúng vậy. Nhưng vẫn còn có một phiên bản hay ho hơn của câu nói này, một phiên bản mà *thực sự* sâu sắc, và tất cả những gì bạn cần phải làm là đổi chỗ các danh từ cho nhau: "Với trách nhiệm lớn sẽ mang đến quyền năng lớn lao."

Chúng ta càng lựa chọn việc chấp nhận trách nhiệm trong cuộc đời mình, thì ta sẽ càng được rèn luyện nhiều hơn trong cuộc đời. Chấp nhận trách nhiệm trước những vấn đề của chúng ta do đó là bước đi đầu tiên để giải quyết chúng.

Tôi có biết một người đàn ông khăng khăng tin rằng lý do mà không một người phụ nữ nào chịu hẹn hò với anh ta là bởi vì anh ta quá lùn. Anh ta là một người đàn ông có học vấn, thú vị, và đẹp trai — thực sự là một món hời, về cơ bản là vậy — nhưng anh ta cứ khăng khăng rằng các chị em nghĩ anh ta lùn quá nên chẳng chịu cặp kè.

Và bởi vì *anh ta* cảm thấy rằng mình quá thấp, nên anh ta không thường ra ngoài và cố gắng gặp gỡ đám đàn bà con gái. Chỉ một vài lần làm vậy, anh ta luôn tâm niệm trước bất kỳ một cử chỉ nhỏ nhất từ một người phụ nữ nào mà anh ta nói chuyện cùng rằng đó có thể là sự ám chỉ về việc anh ta không đủ hấp dẫn đối với cô ấy và rồi anh ta tự thuyết phục mình rằng cô ấy không có hứng thú với anh ta, dù cho thực sự là có. Và như bạn có thể hình dung, đời sống yêu đương của anh ta vô cùng bi đát.

Điều mà anh ta không nhận ra là *anh ta* đã lựa chọn giá trị làm tổn thương bản thân: chiều cao. Phụ nữ, anh ta kết luận, bị hấp dẫn bởi chiều cao. Anh ta chẳng có cơ hội nào hết cả, cho dù có làm gì đi nữa.

Sự lựa chọn về giá trị này đã tước đi mất thế mạnh của anh ta. Nó mang tới cho người đàn ông này một vấn đề vô cùng tệ hại: không đủ cao trong một thế giới chỉ dành cho (trong nhận thức của anh ta) những kẻ cao ráo. Anh ta đáng lý ra có thể chấp nhận nhiều giá trị khác hay ho hơn rất nhiều trong đời sống hẹn hò của mình. "Tôi chỉ muốn hẹn hò với người phụ nữ yêu thích tôi vì chính con người tôi" có thể là một điểm khởi đầu tốt — một thước đo mà gắn liền với các giá trị về sự chân thành và chấp nhận. Nhưng anh ta lại không chọn lấy những giá trị này. Mặc dù anh ta không nhận ra điều này, nhưng anh ta là người phải chịu trách nhiệm trước các vấn đề của mình.

Mặc kệ cái trách nhiệm này, anh ta vẫn tiếp tục ca thán: "Nhưng tôi không có lựa

chọn nào cả," anh ta than thở với tay pha chế rượu bên quầy bar. "Tôi chẳng thể làm được gì cả! Đàn bà bọn họ giả tạo và hời hợt lắm và sẽ chẳng bao giờ thích tôi hết!" Vâng, đó là *lỗi của mỗi một người đàn bà* vì đã không thích thằng cha nông cạn, tự thương hại bản thân với những giá trị ngớ ngẩn này. Dĩ nhiên rồi.

Rất nhiều người lần lữa trong việc gánh lấy trách nhiệm trước những vấn đề của họ bởi vì họ tin rằng có *trách nhiệm* đối với vấn đề của mình cũng đồng nghĩa với việc thừa nhận *lỗi* trước những vấn đề ấy.

Trách nhiệm và lỗi lầm thường đi liền với nhau trong nền văn hóa của chúng ta. Nếu như tôi đâm vào xe của bạn, tôi vừa phạm lỗi vừa lãnh trách nhiệm bồi thường theo pháp lý cho bạn theo một cách nào đó. Ngay cả khi tôi chỉ vô tình lao xe vào bạn, thì tôi vẫn phải chịu trách nhiệm. Đó là cách vận hành của việc phạm lỗi trong xã hội của chúng ta: nếu như bạn làm hư hại, bạn phải sửa chữa nó. Và nó nên diễn ra như thế.

Nhưng còn có cả những vấn đề mà *không phải* là lỗi của chúng ta, nhưng chúng ta vẫn phải chịu trách nhiệm trước chúng.

Ví dụ như, nếu như bạn thức dậy vào một ngày nọ và nhìn thấy một đứa bé sơ sinh trước thềm nhà, có thể đấy không phải là *lỗi* của bạn khi đứa bé được đặt ở đó, nhưng đứa bé giờ đây đã trở thành *trách nhiệm* của bạn. Bạn sẽ phải lựa chọn xem cần làm gì. Và dù cho cuối cùng quyết định của bạn có ra sao đi nữa (giữ đứa bé, vứt nó đi chỗ nào đó, bỏ mặc nó, vứt nó cho một con chó bull), thì vấn đề sẽ nảy sinh cùng với lựa chọn của bạn – và bạn sẽ phải chịu trách nhiệm cho những điều này nữa.

Các vị thẩm phán đâu có được quyền lựa chọn các vụ án. Khi một vụ án được đưa lên tòa, vị thẩm phán được bổ nhiệm cũng đâu có thực hiện hành vi phạm pháp, mà cũng chẳng phải là nhân chứng của tội ác, và cũng chẳng bị ảnh hưởng gì của việc phạm tội, nhưng ông ấy hay bà ấy sẽ vẫn phải chịu *trách nhiệm* trước vụ án. Vị thẩm phán sau đó sẽ phải lựa chọn kết quả; ông ấy hoặc bà ấy sẽ phải xác định thước đo để đánh giá tội ác và đảm bảo rằng thước đo mình lựa chọn sẽ được thực thi.

Chúng ta đều chịu trách nhiệm trước những trải nghiệm không phải là lỗi của chúng ta ở mọi thời điểm. Đó là một phần của cuộc sống.

Đây là một cách để suy nghĩ về sự khác biệt giữa hai quan điểm này. Lỗi lầm là thì quá khứ. Trách nhiệm là thì hiện tại. Lỗi lầm là kết quả của những lựa chọn đã được thực hiện. Trách nhiệm là kết quả của những lựa chọn mà bạn đang tiến hành, vào mọi giây phút của mọi ngày. Bạn lựa chọn việc đọc cuốn sách này. Bạn lựa chọn việc suy nghĩ về quan điểm này. Bạn lựa chọn việc chấp nhận hay phủ định những quan điểm ấy. Đó có thể là lỗi *của tôi* nếu bạn cho rằng mấy ý tưởng của tôi thật là dớ dẩn, nhưng bạn phải chịu trách nhiệm cho việc đi tới kết luận của mình. Không phải là lỗi của *bạn* khi tôi lựa chọn viết ra dòng này, nhưng bạn vẫn chịu trách nhiệm vì đã lựa chọn đọc nó (hoặc không).

Có sự khác biệt giữa việc đổ lỗi cho người khác về hoàn cảnh của bạn và việc người

đó thực sự chịu trách nhiệm trước hoàn cảnh của bạn. Không một ai khác chịu trách nhiệm trước tình thế của bạn ngoại trừ chính bạn ra. Nhiều người có thể sẽ bị buộc tội vì sự *bất hạnh* của bạn, nhưng không một ai chịu trách nhiệm trước việc bạn không hạnh phúc trừ bạn ra. Đó là bởi vì *bạn* luôn là người lựa chọn cách thức mà mình nhìn nhận sự việc, cách thức mà bạn phản ứng trước các sự việc, và cách thức bạn đánh giá chúng. Bạn luôn lựa chọn thước đo để đánh giá các trải nghiệm của mình.

Cô bạn gái đầu tiên của tôi đã đá tôi một cách vô cùng hoành tráng. Cô nàng bỏ tôi mà đi với thầy giáo của cô ta. Quá tuyệt. Và khi nhắc đến thật tuyệt, ý của tôi là nó cảm giác như thể bạn bị đấm vào bụng khoảng 253 lần ấy. Để khiến cho mọi việc tệ hơn, khi tôi chất vấn cô ta về chuyện này, cô ta chỉ đơn giản là bỏ tôi mà đi theo thằng cha kia. Ba năm bên nhau, bị vứt toẹt đi như vậy đấy.

Tôi đau khổ hàng tháng trời sau đó. Đấy là điều tương đối dễ hiểu. Nhưng tôi cũng cho rằng cô ta là người phải chịu trách nhiệm cho sự đau khổ của tôi. Và điều này chẳng dẫn tôi tới đâu hết cả. Chỉ khiến cho nỗi đau càng thêm trầm trọng.

Này nhé, tôi đâu có thể điều khiển được cô ấy. Dù tôi có gọi cho cô ấy bao nhiêu lần, chửi bới, hay cầu xin cô ấy quay lại bên tôi, hay đường đột đến nhà cô ấy, hay làm những việc nhảm nhí và ngớ ngẩn mà một thằng bồ cũ vẫn thường làm, tôi không thể nào mà điều khiển nổi các cảm xúc hay hành động của cô ấy. Rốt cục thì, khi cô ấy *bị buộc tội* về việc tôi cảm thấy ra sao, thì cô ấy không bao giờ phải *chịu trách nhiệm* trước những cảm xúc của tôi. Phải là tôi mới đúng.

Tại một thời điểm, sau khi đã khóc lóc và giải sầu đủ với rượu, suy nghĩ của tôi bắt đầu thay đổi và tôi bắt đầu hiểu ra rằng cho dù cô ấy đã làm điều tồi tệ đối với tôi và cô ấy có thể bị buộc tội vì thế, thì giờ đây việc để tôi có thể hạnh phúc trở lại là trách nhiệm của tôi. Cô ấy sẽ không bao giờ bất ngờ xuất hiện và sửa chữa mọi việc cho tôi. Tôi cần phải tự mình thực hiện điều đó.

Khi tôi thực hiện cách tiếp cận đó, một số điều đã xảy ra. Trước hết, tôi bắt đầu cải thiện bản thân mình. Tôi bắt đầu tập thể dục và dành nhiều thời gian với bạn bè hơn (những người mà tôi đã bỏ bê trước đó). Tôi bắt đầu thong thả gặp gỡ người mới. Tôi ghi danh vào một chương trình du học và làm tình nguyện viên. Và từ từ, tôi bắt đầu cảm thấy tốt hơn.

Tôi vẫn còn bực tức với cô người yêu cũ của mình về những điều cô ta đã làm. Nhưng ít nhất thì giờ đây tôi đang chịu trách nhiệm trước cảm xúc của chính mình. Và bằng cách làm như vậy, tôi đã chọn lựa những giá trị tốt đẹp hơn – những giá trị nhắm tới việc quan tâm tới chính bản thân tôi, học cách để cảm nhận tốt đẹp về bản thân tôi, thay vì cứ nhắm vào việc mong cô ấy hàn gắn những điều mà cô ấy đã phá vỡ.

(Nhân tiện, toàn bộ cái "cô ta phải chịu trách nhiệm cho tâm trạng của tôi" có thể là một phần của lý do vì sao cô ấy lại bỏ tôi mà đi. Tôi sẽ nói sâu hơn về vấn đề này trong vài chương tới.)

Rồi thì, khoảng chừng một năm sau đó, một chuyện khá buồn cười đã xảy ra. Khi mà tôi nhìn lại mối quan hệ của chúng tôi, tôi bắt đầu nhận ra các vấn đề mà tôi chưa từng lưu tâm tới trước đây, những vấn đề như *tôi* là người có lỗi và rằng *tôi* đáng lẽ ra đã có thể làm điều gì đó để sửa chữa chúng. Tôi nhận ra rằng có lẽ tôi cũng chẳng phải là một thằng người yêu tuyệt vời gì cho cam, và rằng chẳng ai tội tình gì lại đi phản bội nửa kia của mình cả trừ khi ở bên người ấy khiến cho họ không được hạnh phúc vì một nguyên nhân nào đó.

Tôi không nói rằng điều này biện minh cho những gì mà người yêu cũ của tôi đã làm – không hề. Nhưng việc nhận ra những sai lầm của bản thân giúp tôi nhận thức được rằng có lẽ tôi cũng chẳng phải là một nạn nhân vô tội mà tôi cứ nằng nặc vin vào trước đó. Rằng tôi đóng một vai trò nhất định trong việc cho phép cái mối quan hệ khốn nạn này duy trì lâu đến như vậy. Tóm lại là, nồi nào úp vung đấy cả mà thôi. Và nếu như tôi đã cặp kè với một người có những giá trị tệ hại trong thời gian dài như thế, thì điều ấy nói gì về tôi và những giá trị của tôi đây? Tôi ngộ ra bài học xương máu rằng nếu những người ở trong mối quan hệ của bạn là ích kỷ và làm những điều tệ hại, thì có nghĩa là bạn cũng như vậy, chẳng qua là bạn không nhận ra mà thôi.

Trong sự nhận thức muộn màng ấy, tôi đã có thể nhìn lại quá khứ và thấy được những tín hiệu cảnh báo từ tính cách của cô người yêu cũ, những dấu hiệu mà tôi đã lựa chọn lờ đi và xí xóa khi ở bên cô ấy. *Đó* chính là lỗi của tôi. Tôi đã có thể nhìn lại và thấy rằng đối với cô ấy, tôi hoàn toàn không phải là Chàng Người Yêu Của Năm gì hết. Thực ra, tôi thường đối xử với cô ấy lạnh lùng và kiêu ngạo; đôi lúc tôi thậm chí còn lợi dụng và làm tổn thương cô ấy. *Những điều này* cũng là lỗi của tôi.

Liệu có phải những sai lầm của tôi đang biện minh cho những lỗi lầm của cô ấy? Không. Nhưng dù sao, tôi vẫn phải lãnh trách nhiệm cho việc không được để cho những sai lầm này lặp lại lần nữa, và không được phép bỏ qua những sai lầm tương tự như thế nữa, để nhằm đảm bảo rằng tôi sẽ không phải rơi vào hoàn cảnh tương tự nữa. Tôi phải chịu trách nhiệm trong việc cố gắng khiến cho chất lượng mối quan hệ trong tương lai của mình với phụ nữ trở nên tốt đẹp hơn. Và tôi rất vui sướng được thông báo rằng đúng là vậy. Không còn có cô bồ nào cắm sừng tôi nữa cả, không có thêm 253 cú đấm vào bụng nào nữa cả. Tôi nhận trách nhiệm cho những vấn đề của mình và cải thiện chúng. Tôi lãnh trách nhiệm cho vai trò của mình trong một mối quan hệ không lành mạnh và cố gắng cải thiện trong những mối quan hệ sau này.

Và bạn biết sao không? Việc cô người yêu cũ rời bỏ tôi, dù là một trong những kỷ niệm tồi tệ nhất cuộc đời mình, cũng là một trong những trải nghiệm quan trọng và có tầm ảnh hưởng nhất cuộc đời tôi. Tôi cho rằng nó đã khiến tôi trưởng thành rất nhiều. Tôi học được từ một vấn đề đơn lẻ ấy nhiều hơn nhiều so với hàng tá những sự thành công khác trong đời tôi gộp lại.

Chúng ta đều yêu thích việc nhận trách nhiệm trước thành công và hạnh phúc. Giời ạ, chúng ta thường *tranh cãi* về việc ai là người có trách nhiệm trước thành công và hạnh

phúc. Nhưng việc lãnh trách nhiệm cho những vấn đề của chúng ta còn quan trọng hơn thế, bởi vì đó mới là nơi mà những kinh nghiệm được rút ra. Đó mới chính là nơi mang tới những tiến bộ thực sự trong cuộc sống. Việc đổ lỗi cho những người khác chỉ đơn giản làm tổn thương chính bạn mà thôi.

Phản Ứng Trước Bi Kịch

Nhưng thế còn những sự kiện thực sự tồi tệ thì sao? Rất nhiều người có thể chấp nhận việc lãnh trách nhiệm trước những vấn đề liên quan tới công việc và việc xem quá nhiều TV trong khi lẽ ra họ nên dành thời gian để chơi với con cái. Nhưng khi những bi kịch khủng khiếp xảy ra, họ giật cái phanh khẩn cấp trên chuyến tàu trách nhiệm và nhảy ngay xuống khi tàu dừng lại. Có những điều là quá đỗi đau khổ để thừa nhận.

Nhưng hãy nghĩ về điều này: tính dữ dội của sự việc không hề làm thay đổi sự thật ẩn sâu bên trong nó. Nếu như bạn bị cướp, giả sử là vậy, hiển nhiên đó đâu phải là lỗi của bạn. Chẳng có ai lại tình nguyện trải qua điều này cả. Nhưng cũng giống như đứa trẻ bị bỏ lại nơi bậc thềm nhà bạn vậy, bạn ngay lập tức bị đẩy vào việc chịu trách nhiệm cho một tình huống sống còn. Bạn có chống lại kẻ cướp không? Bạn có hoảng loạn không? Bạn có đứng im không? Bạn có báo cảnh sát không? Bạn có cố quên đi sự việc ấy và vờ như nó chưa từng xảy ra hay không? Tất cả những điều này đều là những lựa chọn và phản ứng mà bạn có trách nhiệm thực hiện hoặc chối bỏ. Bạn không lựa chọn việc bị cướp bóc, nhưng trách nhiệm của bạn trong việc kiểm soát những cảm xúc và hậu quả về mặt tinh thần (và cả pháp luật) đối với sự việc thì vẫn còn đó.

Vào năm 2008, Taliban đã giành quyền kiểm soát Thung lũng Swat, một vùng đất hẻo lánh nằm ở phía đông bắc của Pakistan. Họ nhanh chóng thực thi chính sách Hồi giáo hà khắc của mình ở đó. Không TV. Không phim ảnh. Phụ nữ không được phép ra khỏi nhà mà không có đàn ông đi cùng. Các trẻ em gái không được đến trường.

Vào năm 2009, một bé gái mười một tuổi người Pakistan tên Malala Yousafzai[46] bắt đầu lên tiếng về vấn nạn cấm trẻ em gái đi học. Cô bé vẫn tiếp tục đi học ở trường học địa phương, mạo hiểm tính mạng của cả bản thân cô bé lẫn cha mình; cô bé cũng tham dự cả các hội nghị ở những thành phố lân cận nữa. Cô bé viết trên mạng, "Làm sao mà lực lượng Taliban lại dám tước đi quyền được giáo dục của cháu?"

Năm 2012, ở tuổi mười bốn, cô bé bị bắn vào đầu khi đang ngồi trên xe buýt về nhà sau khi tan học vào một ngày nọ. Một tên lính Taliban đeo mặt nạ đã bước lên xe buýt với khẩu súng trường và hỏi, "Ai là Malala? Nói cho tao biết, nếu không tao bắn hết những đứa ở đây." Malala xác nhận danh tính bản thân (một sự lựa chọn vô cùng dũng cảm của cô bé), và tên kia đã bắn vào đầu cô bé ngay trước mắt các hành khách khác.

Malala rơi vào hôn mê và suýt chút nữa đã không giữ được mạng sống. Phiến quân Taliban đã phát biểu công khai rằng nếu như cô bé có thể qua khỏi, bọn chúng sẽ để cho cô bé và cha mình được sống.

Hiện nay, Malala vẫn còn sống. Cô bé vẫn còn lên tiếng chống lại nạn bạo lực và áp bức phụ nữ ở những quốc gia Hồi giáo, và giờ là tác giả có sách bán chạy nhất. Vào năm 2014 cô bé được nhận giải Nobel Hòa bình cho những nỗ lực của mình. Dường như việc bị bắn vào đầu chỉ giúp cô bé thu hút được nhiều khán giả hơn và cho cô bé nhiều dũng

khí hơn so với trước đây. Sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu như cô bé cứ nằm xuống sàn xe và nói, “Tôi không thể làm gì cả,” hay “Tôi không có lựa chọn nào khác.” Điều ấy, buồn cười là, vẫn là sự lựa chọn của cô bé. Nhưng cô bé lại chọn điều ngược lại.

Vài năm trước đây, tôi có viết một vài ý tưởng của chương này trên trang blog của mình, và một người đàn ông đã để lại lời bình luận. Ông ta nói rằng tôi thật nông cạn và giả dối, thêm vào đó tôi không hề hiểu rõ về những rắc rối cuộc đời hay trách nhiệm của loài người. Ông ta nói rằng con trai mình vừa mới mất trong một tai nạn ô tô. Ông ta buộc tội tôi vì không biết đau khổ thực sự là gì và nói rằng tôi là một thằng khốn vì đã bảo rằng ông ta phải tự chịu trách nhiệm cho nỗi đau mà ông ta cảm thấy trước cái chết của con trai mình.

Người đàn ông này hiển nhiên phải chịu đựng nỗi đau to lớn hơn nhiều so với hầu hết những gì mà những người khác phải đối mặt trong đời. Ông ấy đâu có lựa chọn việc con trai mình phải chết, và cũng chẳng phải vì ông ta mà con trai mình phải chết. Trách nhiệm đối với việc xoay xở trước mất mát đó được trút lên đầu ông ta cho dù có thể thấy rõ ràng rằng đó là điều không ai mong muốn. Mặc dầu vậy, ông ta vẫn phải chịu trách nhiệm về những cảm xúc, niềm tin, và hành động của mình. Việc ông ta hành xử thế nào trước cái chết của con trai mình là lựa chọn của chính ông ta. Nỗi đau dù thế này hay thế khác cũng là điều không thể tránh khỏi đối với tất cả chúng ta, nhưng chúng ta sẽ lựa chọn việc nó có ý nghĩa gì với ta. Ngay cả khi cho rằng mình không có lựa chọn nào hết cả trong chuyện này và chỉ muốn con trai trở về, thì ông ta cũng thực hiện một lựa chọn — một trong rất nhiều cách mà ông ta có thể lựa chọn để đối mặt nỗi đau đó.

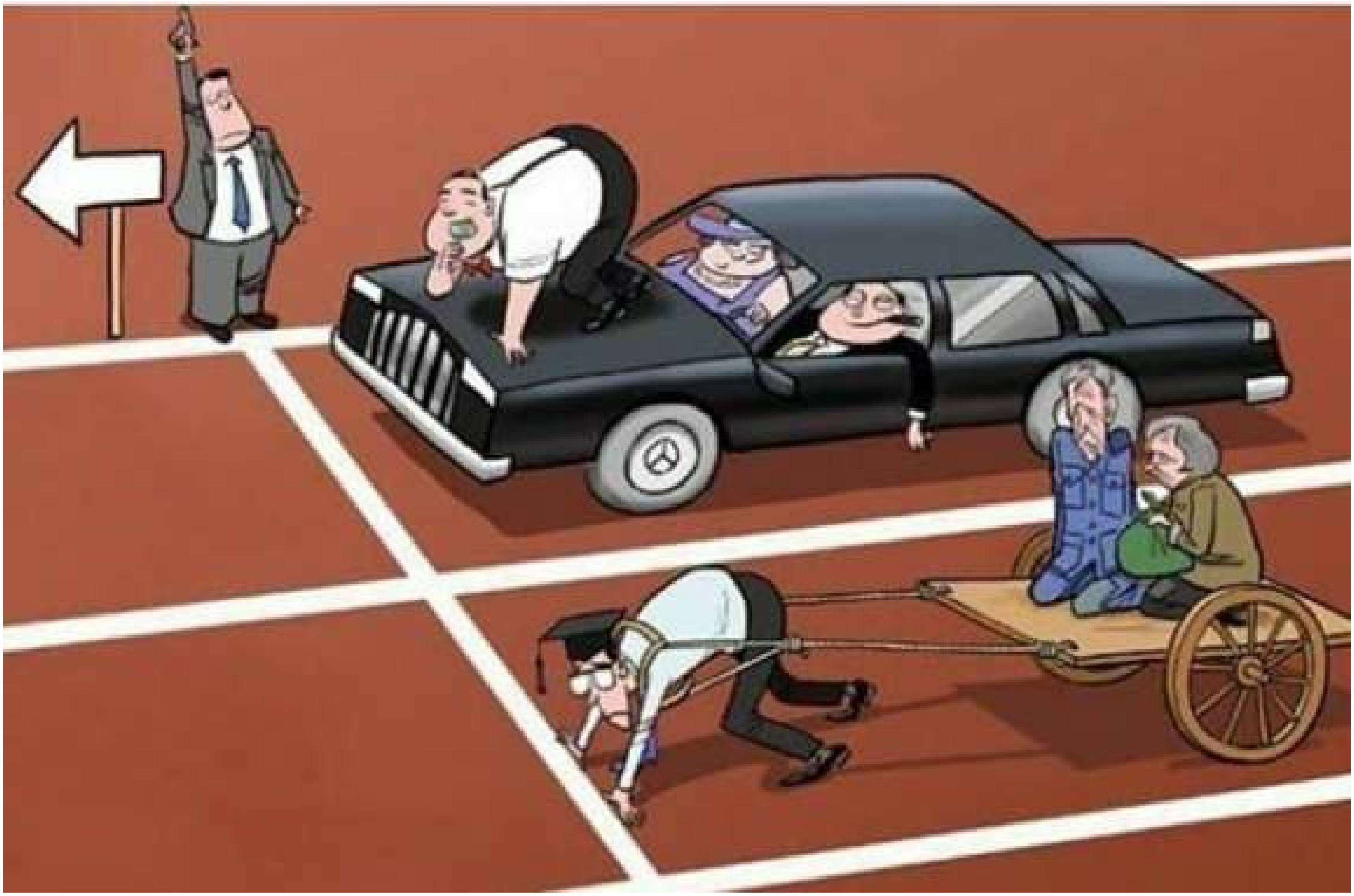
Đương nhiên, tôi không hề nói thế với ông ta. Tôi quá bận rộn với việc kinh ngạc và cho rằng đúng, có lẽ tôi đã quá trớn và chẳng hiểu cái đếch gì về những điều mình viết. Đó là một sự rủi ro trong công việc của tôi. Một vấn đề mà tôi lựa chọn. Và một vấn đề mà tôi phải chịu trách nhiệm đối mặt.

Ban đầu, tôi cảm thấy thật tệ. Nhưng rồi, sau vài phút, tôi bắt đầu tức giận. Sự phản đối của ông ấy không liên quan gì nhiều tới những điều tôi nói, tôi tự nhủ. Và thế thì cái quái gì đang diễn ra thế? Chỉ bởi vì tôi không có đứa con nào bị chết không có nghĩa rằng tự thân tôi chưa từng trải qua đau khổ.

Nhưng rồi tôi thực sự áp dụng lời khuyên của chính mình. Tôi lựa chọn vấn đề của mình. Tôi có thể nổi cơn tam bành với người đàn ông này và tranh luận với ông ta, cố gắng làm tổn thương ông ta bằng sự tổn thương của bản thân, và khiến cho cả hai chúng tôi đều đâm ra thật ngu ngốc và vô cảm. Hoặc tôi có thể lựa chọn một vấn đề tốt đẹp hơn, cố gắng rèn luyện tính kiên nhẫn, cố gắng hiểu độc giả của mình hơn, và luôn nhớ về người đàn ông ấy mỗi khi tôi viết về sự đau khổ và bất hạnh trong tương lai. Và đó là những gì tôi đã cố gắng thực hiện.

Tôi trả lời đơn giản rằng tôi rất lấy làm tiếc trước mất mát của ông ấy và chỉ như thế thôi. Bạn còn có thể nói gì nữa nào?

Tính Di Truyền Và Việc Chấp Nhận Những Gì Mình Có



Năm 2013, đài BBC tập hợp khoảng một chục trẻ vị thành niên bị chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế[47] (OCD) và quay phim họ khi họ tham gia các chương trình trị liệu chuyên sâu nhằm giúp họ vượt qua những suy nghĩ thừa thãi và những hành vi có tính lặp lại.

Có một bệnh nhân tên là Imogen, một cô bé mười bảy tuổi có xu hướng ép buộc bản thân chạm vào mọi thứ mà cô bé đi qua; nếu không làm như vậy, cô bé sẽ bị tràn ngập với cái ý nghĩ rằng gia đình mình sẽ chết. Còn Josh, người có nhu cầu cấp thiết trong việc cần phải làm mọi thứ với cả hai bên của cơ thể – bắt tay người khác bằng cả tay trái và tay phải, ăn thức ăn bằng cả hai tay, bước qua khung cửa với cả hai chân, và vân vân. Nếu như không thể "cân bằng" cả hai bên cơ thể, cậu sẽ bị hoảng loạn. Và Jack, một người mắc chứng ưa sạch sẽ kinh điển luôn từ chối ra khỏi nhà nếu không đeo găng tay, cậu luôn đun sôi mọi thứ nước mình uống, và không chịu ăn các đồ ăn không được rửa hay không được chuẩn bị cho riêng mình.

OCD là một chứng bệnh rối loạn thần kinh và chức năng di truyền kinh khủng không

thể chữa khỏi. Và, như ta sẽ thấy, việc kiểm soát sự rối loạn này cũng đồng nghĩa với việc kiểm soát các giá trị của một con người.

Điều đầu tiên mà các chuyên gia tâm lý trong dự án này thực hiện là nói với những đứa trẻ đó rằng chúng cần chấp nhận sự thiếu sót trong những ham muốn mang tính cưỡng bức tâm lý của mình. Điều này có nghĩa, ví dụ như là, khi mà Imogen bị tràn ngập bởi cái ý nghĩ khủng khiếp rằng gia đình mình sẽ chết, cô bé sẽ phải chấp nhận rằng gia đình mình có thể thực sự sẽ ra đi và cô bé chẳng thể làm được gì để ngăn cản điều đó; nói một cách đơn giản, cô bé được bảo rằng những gì xảy đến với mình không phải là lỗi của cô bé. Josh buộc phải chấp nhận về mặt dài hạn rằng, "sự cân bằng" của tất cả những hành vi của cậu để giữ cho chúng được đối xứng thực ra đang hủy hoại cuộc đời cậu nhiều hơn so với những gì mà cơn hoảng loạn mang lại. Và Jack thì được nhắc nhớ rằng dù cậu có làm gì đi nữa, thì vi trùng vẫn luôn tồn tại và tấn công cậu.

Mục đích của việc này là khiến những đứa trẻ nhận ra rằng các giá trị của chúng không hề hợp lý — rằng thực ra những giá trị ấy không phải là của chúng, mà là của chứng bệnh rối loạn kia — và rằng khi thỏa mãn những giá trị vô lý ấy chúng thực sự đang gây tổn hại tới khả năng làm chủ cuộc sống của mình.

Bước tiếp theo là khuyến khích những đứa trẻ này lựa chọn một giá trị quan trọng hơn so với giá trị của chứng bệnh OCD ở chúng và tập trung vào đó. Với Josh, đó là khả năng không còn phải che giấu chứng rối loạn của mình trước bạn bè và gia đình trong mọi thời điểm, là cơ hội có được một cuộc sống bình thường và hòa nhập xã hội. Với Imogen, đó là viễn cảnh của việc có thể kiểm soát lại được suy nghĩ và cảm xúc bản thân và lại có thể hạnh phúc. Còn với Jack, đó là khả năng có thể rời nhà trong một thời gian dài mà không chịu dày vò bởi bất kỳ một cảm giác khó chịu nào.

Với những giá trị mới được gìn giữ trong tâm trí, những thiếu niên này thực hiện những bài tập 'gây tê' tăng liều đòi hỏi họ sống với những giá trị mới của mình. Tình trạng hoảng loạn luôn diễn ra; nước mắt đã rơi; Jack đã đấm vào một dãy những đồ vật vô tri và rồi rửa tay mình ngay lập tức. Nhưng vào đoạn cuối bộ phim tài liệu, những tiến bộ lớn lao đã thu được. Imogen không còn cần phải chạm vào bề mặt các đồ vật mỗi khi cô bé đi qua nữa. Cô bé nói, "Trong đầu cháu vẫn tồn tại những con quái vật, và có thể chúng sẽ chẳng bao giờ biến mất, nhưng giờ chúng đã yên lặng hơn rất nhiều." Josh đã có thể duy trì khoảng thời gian từ hai mươi nhăm tới ba mươi phút mà không cần phải "cân bằng" hai bên cơ thể mình. Và Jack, người đã có được tiến bộ đáng kể nhất, đã có thể tới nhà hàng và uống nước từ chai đóng sẵn hoặc trong những chiếc ly mà không cần thiết phải rửa qua chúng. Jack tóm tắt lại những gì mình thu được: "Cháu không lựa chọn cuộc sống này; cháu không hề lựa chọn cái hoàn cảnh kinh khủng, kinh khủng này. Nhưng cháu cần lựa chọn cách sống với nó; cháu phải chọn cách chung sống với nó."

Rất nhiều người bị đối xử theo cách buộc phải chịu thiệt thòi ngay từ lúc mới lọt lòng, dù đó là chứng bệnh OCD hay vóc người nhỏ bé hay một điều gì đó vô cùng khác biệt, như thể họ bị tước đoạt mất những điều quý giá. Họ cảm thấy rằng họ chẳng thể

làm được gì để thay đổi điều đó, nên họ lảng tránh trách nhiệm đối với hoàn cảnh của bản thân. Họ biện luận, "Tôi đâu có chọn lựa cái tính di truyền tồi tệ này, nên chẳng liên quan đến tôi nếu sự việc có tệ hại ra sao."

Và đúng thật, đó đâu phải là lỗi của họ.

Nhưng nó vẫn thuộc trách nhiệm của họ.

Nhớ về hồi tôi vẫn còn học đại học, tôi có cái ảo tưởng về việc trở thành một tay chơi bài chuyên nghiệp. Tôi thắng tiền và mọi thứ, và việc ấy thì vui khỏi nói, nhưng sau gần một năm chơi nghiêm túc, tôi từ bỏ. Cái lối sống thức trắng mỗi đêm trước màn hình máy tính, thắng bạc hàng ngàn đô hôm nay rồi mất sạch sành sanh vào ngày kế tiếp, không dành cho tôi, và nó cũng chẳng phải là cách kiếm sống lành mạnh về thể lực và trí lực nữa. Nhưng quãng thời gian chơi bài đã gây ảnh hưởng rất lớn tới cách thức tôi nhìn nhận cuộc sống.

Cái hay của việc chơi bài chính là trong khi yếu tố may mắn luôn có liên quan, may mắn không hề quyết định kết quả lâu dài của trò chơi. Một người có thể nhận bài xấu mà vẫn đánh bại người có toàn bài tốt trong tay. Chắc chắn là người có bài tốt thì có xác suất giành chiến thắng cao hơn, nhưng rốt cục thì kẻ chiến thắng lại được quyết định bởi — vầng, bạn đoán đúng rồi đấy — *lựa chọn* đánh con bài nào của người chơi.

Tôi nhìn nhận cuộc sống cũng theo quan điểm ấy. Chúng ta đều được phát cho những lá bài. Một vài người trong số chúng ta có được những lá bài ngon hơn so với những người khác. Và trong khi thật dễ dàng bỏ bài, và cảm thấy như thể thế nào mình cũng thua, trò chơi thực sự nằm ở trong những sự lựa chọn mà ta thực hiện với những lá bài ấy, những rủi ro mà ta quyết định nhận lấy, và hậu quả mà ta lựa chọn sống cùng với nó. Những người kiên định thực hiện những lựa chọn tốt nhất trong những hoàn cảnh mà họ rơi vào chính là những người giành chiến thắng trong trò đánh bài, ở quy mô cuộc sống. Và đó không nhất thiết phải là những người có được lá bài tốt nhất.

Có những người phải chịu đựng các chứng bệnh về tâm lý hay cảm xúc do chức năng thần kinh và/hoặc sự khiếm khuyết về gen. Nhưng điều này không làm thay đổi gì hết cả. Dĩ nhiên là, họ đã phải thừa hưởng những lá bài xấu và không đáng bị buộc tội. Không khác gì so với anh chàng thiếu chiều cao muốn được hẹn hò bị buộc tội vì mình lùn quá. Hay là người bị cướp giật lại bị buộc tội vì đã bị cướp cả. Nhưng đó vẫn là trách nhiệm của họ. Dù cho họ có lựa chọn tìm đến các phương pháp điều trị tâm thần, tham dự các buổi trị liệu tâm lý, hay không làm gì cả, thì các lựa chọn ấy hoàn toàn là quyền của họ. Có những người phải trải qua một tuổi thơ bất hạnh. Có những người bị lạm dụng và bị đánh đập và bị gây tổn hại, cả về thể xác, tinh thần, và tài chính. Họ không thể bị buộc tội vì những vấn đề và trở ngại của mình, nhưng họ vẫn có trách nhiệm — luôn luôn có trách nhiệm — phải vươn lên dù cho nghịch cảnh của họ có là gì và thực hiện lựa chọn tốt nhất có thể trong hoàn cảnh đó.

Và ta hãy thành thật ở đây. Nếu như bạn cộng vào *tất cả* những người có chứng bệnh

rối loạn thần kinh, vật vã với chứng trầm cảm hoặc ý nghĩ tự tử, là đối tượng bị bỏ mặc hay bị ngược đãi, phải đối mặt với bi kịch hoặc cái chết của người thân yêu, sống sót sau khi gặp phải cơn trọng bệnh, tai nạn, hay tổn thương tâm lý — nếu như bạn muốn gộp vào *tất cả những người này* và tập hợp họ trong một căn phòng, ôi, thế thì bạn sẽ phải tính tới tất cả mọi người, bởi vì không một ai sống trên đời này lại không mang một vài vết sẹo.

Đương nhiên, có một số người nặng gánh với nhiều vấn đề hơn so với những người khác. Và có một số người thực sự trở thành nạn nhân của những hoàn cảnh vô cùng khủng khiếp. Nhưng dù cho điều ấy có khiến ta khó chịu hay chán ghét ra sao, chúng cũng không làm thay đổi trách nhiệm của ta đối với từng hoàn cảnh.



Thuyết ngụy biện trước trách nhiệm/lỗi lầm cho phép con người ta đùn đẩy trách nhiệm giải quyết các vấn đề sang cho người khác. Cái khả năng làm nhẹ bớt trách nhiệm này thông qua việc đổ lỗi mang tới cho họ cảm giác hưng phấn tạm thời và cảm giác đúng đắn về mặt đạo đức.

Không may là, tác dụng phụ của Internet và mạng xã hội nằm ở chỗ nó khiến việc đùn đẩy trách nhiệm trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết – ngay cả trong những điều nhỏ nhặt nhất – sang cho những nhóm hay những cá nhân khác. Thực tế, cái kiểu trò chơi đổ lỗi/nhục mạ này đã trở nên phổ biến; trong đám đông nó còn có vẻ "oách" nữa. Sự chia sẻ của cộng đồng về những sự kiện hay thông tin "bất công" thu hút được nhiều sự chú ý và cơn lũ cảm xúc hơn tất cả những sự kiện khác trên mạng xã hội, khiến những người có khả năng thường xuyên xem mình là nạn nhân càng thu hút được nhiều sự chú ý và cảm thông hơn.

"Kẻ bất hạnh" là một phong cách mới trong đời sống ngày nay, tồn tại giữa cả những người giàu có và những ai nghèo khổ. Thực tế, có lẽ đây là giai đoạn đầu tiên trong lịch sử nhân loại mà mọi nhóm người đều đồng thời cảm thấy mình là nạn nhân của sự bất công. Và họ đều tận hưởng cái sự hưng phấn về mặt tinh thần do cảm giác phẫn nộ mang lại.

Ngay lúc này đây, đang có *ai đó* khó chịu vì một *điều gì đó* — dù đó là việc được phân công đọc một cuốn sách về tình trạng phân biệt chủng tộc trong một lớp học tại trường đại học, hay việc ban hành chính sách không cho phép dựng cây thông Noel ở trung tâm thương mại địa phương, hay việc tỷ suất thuế được áp dụng đối với quỹ đầu tư đã tăng lên một nửa phần trăm — cảm thấy như thể họ đang bị đàn áp dưới một hình thức nào đó và vì thế mà họ có quyền được tức giận và nhận được lượng chú ý nhất định.

Môi trường truyền thông hiện đại vừa khuyến khích vừa duy trì những phản ứng như vậy bởi vì, xét cho cùng, chúng có lợi cho việc kinh doanh của họ. Tác giả và nhà bình luận xã hội Ryan Holiday gọi nó là "cơn giận dữ đồi bại[48]": thay vì đưa tin về những câu chuyện thực tế và vấn đề thực tế, giới truyền thông lại nhận thấy sẽ dễ dàng hơn nhiều (và thu được lợi nhuận hơn nhiều) nếu tìm ra những thứ có tính công kích nhẹ, lan truyền nó tới đông đảo khán giả, tạo ra trạng thái giận dữ, và rồi lại lan truyền sự giận dữ ấy tới công chúng theo cái cách mà sự giận dữ giờ trở thành một phần của công chúng. Điều này khởi động một dạng tiếng vọng của những âm thanh nhảm nhí giữa hai bề mặt tưởng tượng, trong khi làm sao lãng mọi người khỏi những vấn đề thực sự của xã hội. Chẳng có gì lạ khi mà ngày nay chúng ta lại trở nên bị phân cực về mặt chính trị hơn bao giờ hết.

Vấn đề lớn nhất đối với xu hướng kẻ bất hạnh nằm ở chỗ nó hút hết cả sự chú ý khỏi những nạn nhân *thực sự*. Giống như câu truyện cổ tích thằng bé chăn cừu giả tiếng sói tru vậy. Càng nhiều người tuyên bố mình là nạn nhân trước những sự việc nhỏ bé, thì càng khó để có thể nhận biết nạn nhân thực sự là ai.

Con người ta phát nghiện với cái cảm giác bực bội ở mọi thời điểm bởi vì điều ấy mang lại cho họ thứ cảm giác hưng phấn; trở nên tự cao tự đại và vượt trội về mặt đạo đức luôn mang lại *cảm giác thỏa mãn*. Giống như họa sĩ vẽ tranh biếm họa Tim Kreider từng phát biểu trên tờ New York Times rằng: "Giận dữ cũng giống như rất nhiều việc khác đều mang đến cảm giác tốt đẹp nhưng về lâu dài nó sẽ ăn mòn chúng ta từ trong ra ngoài. Và nó còn quỷ quyệt hơn cả những thói đồi bại nhất bởi vì trong tiềm thức ta không nhận biết được rằng nó mang lại cho ta sự thỏa mãn."

Nhưng một phần của việc sống trong một xã hội dân chủ và tự do là ta buộc phải đối mặt với những quan điểm và với những người ta không mấy ưa thích. Đó chỉ đơn giản là cái giá mà ta phải trả — hay bạn cũng có thể nói rằng đấy chính là tính chất vận hành của hệ thống. Và dường như ngày càng nhiều người lãng quên điều đó.

Chúng ta nên lựa chọn trận chiến của mình cho cẩn thận, trong khi cùng lúc cố gắng đồng cảm một chút với cái gọi là kẻ thù. Chúng ta nên tiếp cận với các thông tin và phương tiện truyền thông theo một mức độ hoài nghi vừa phải và tránh việc bôi đen những ai bất đồng quan điểm với chúng ta. Chúng ta nên ưu tiên cho những giá trị như tính trung thực, ủng hộ sự minh bạch, và đón nhận mối nghi ngại về những giá trị của việc tỏ ra đúng đắn, cảm thấy tốt đẹp, và trả thù. Những giá trị "dân chủ" sẽ khó hơn để duy trì giữa những tiếng ồn ào thường xuyên của thế giới được kết nối. Nhưng chúng ta phải chấp nhận trách nhiệm và dù sao vẫn phải nuôi dưỡng chúng. Sự ổn định của hệ thống chính trị của chúng ta trong tương lai có lẽ phụ thuộc vào điều này.

Chẳng Có "Như Thế Nào" Cả



Rất nhiều người có thể nghe thấy toàn bộ điều này và nói rằng, "Ồ, cũng được thôi, nhưng như thế nào? Tôi nghĩ là các giá trị của tôi thật tệ và rằng tôi trốn tránh trách nhiệm trước tất cả những vấn đề của tôi và rằng tôi là một cục c*t khi cho rằng cả thế giới này xoay quanh tôi và mọi sự phiền phức mà tôi gặp phải — nhưng tôi phải thay đổi *như thế nào* đây?"

Và đối với điều này, tôi sẽ nói, bằng khả năng nhại giọng Yoda[49] của mình: "Làm, hoặc không làm; chẳng có 'như thế nào' cả."

Bạn *đã lựa chọn* rồi đấy chứ, ở mọi thời điểm mỗi ngày, điều gì cần quan tâm, nên việc thay đổi cũng chỉ đơn giản như việc lựa chọn điều gì đó khác để bận tâm tới mà thôi.

Nó thật sự đơn giản như vậy đấy. Nhưng chẳng dễ dàng gì.

Nó không hề dễ dàng bởi vì ban đầu bạn sẽ cảm thấy như thể mình là kẻ thua cuộc, một kẻ giả tạo, một kẻ ngu ngốc. Bạn sẽ có cảm giác sợ hãi. Bạn sẽ thấy bực bội với vợ hay bạn bè hay ông già nhà bạn trong quá trình ấy. Tất cả những điều này đều là tác dụng phụ của việc thay đổi các giá trị của bạn, của việc thay đổi đối tượng bận tâm của bạn. Nhưng chúng là điều không thể tránh khỏi.

Nó đơn giản nhưng thật sự, thật sự khó khăn.

Hãy thử nhìn vào một vài tác dụng phụ xem sao. Bạn sẽ cảm thấy không chắc chắn; tôi đảm bảo đó. "Liệu mình có nên từ bỏ không? Liệu đây có phải là việc đúng đắn nên làm hay không?" Từ bỏ một giá trị mà bạn đã dựa vào trong nhiều năm sẽ mang lại cảm giác mất định hướng, giống như là bạn không còn thực sự biết đâu là đúng hay sai nữa. Việc này thật khó, nhưng nó cũng là chuyện thường tình thôi mà.

Tiếp đó, bạn sẽ cảm thấy như thể mình là kẻ thất bại. Bạn đã dành cả nửa cuộc đời để đánh giá bản thân mình dựa trên cái giá trị cũ đó, nên khi mà bạn thay đổi sự ưu tiên của mình, thay đổi các thước đo của mình, và ngừng hành xử theo cách cũ, bạn sẽ thấy mình không phù hợp với cái thước đo cũ đáng tin cậy kia và do đó ngay lập tức sẽ cảm thấy như thể mình là một kẻ giả dối hoặc vô dụng. Điều này cũng thật bình thường và cũng chẳng dễ chịu gì.

Và chắc chắn bạn sẽ phải vượt qua sự cự tuyệt. Rất nhiều mối quan hệ trong cuộc đời bạn được xây dựng dựa trên những giá trị mà bạn đã gìn giữ, nên thời điểm bạn thay đổi những giá trị ấy — thời điểm mà bạn quyết định rằng việc học quan trọng hơn so với rượu chè bù khú, rằng kết hôn và có một gia đình quan trọng hơn so với đi ngủ lang, rằng làm công việc mà bạn yêu thích quan trọng hơn so với tiền bạc — sự quay lưng của bạn sẽ tác động tới những mối quan hệ, và rất nhiều trong số đó sẽ đập vào cái mặt của bạn. Điều này nữa cũng thật bình thường và cũng chẳng dễ chịu gì.

Những điều này là cần thiết, mặc dù đau đớn, là những tác dụng phụ của việc đặt mối bận tâm của bạn ở chỗ khác, ở nơi mà quan trọng và xứng đáng với nguồn năng lượng của bạn hơn. Khi bạn tái đánh giá những giá trị của mình, bạn sẽ gặp phải sự cản trở cả ở bên trong lẫn bên ngoài. Hơn hết, bạn sẽ thấy mông lung; bạn sẽ lo lắng rằng liệu có phải mình đang làm sai điều gì hay không.

Nhưng rồi như ta sẽ thấy, đó là một việc tốt đẹp.

Chương 6 Bạn Sai Hết Rồi (Cơ Mà Tôi Cũng Vậy)

Vào năm trăm năm trước các chuyên gia vẽ bản đồ tin rằng California là một hòn đảo. Các bác sĩ cho rằng rạch tay[50] một người (hay để cho máu chảy khắp nơi) có thể giúp ích cho việc chữa bệnh. Các nhà khoa học tin rằng lửa được tạo ra từ một chất nào đấy gọi là yếu tố cháy[51]. Đám phụ nữ thì cho rằng cứ xoa nước đái chó lên mặt sẽ giúp cho làn da của họ luôn được căng mịn. Các nhà thiên văn học cho rằng mặt trời quay quanh trái đất.

Khi mà tôi còn là một cậu nhóc, tôi từng nghĩ rằng từ "thường" là dùng để chỉ một loại rau củ nào đó mà tôi không muốn ăn. Tôi cứ nghĩ rằng ông anh trai mình đã phát hiện ra một lối đi bí mật trong ngôi nhà của ông bà tôi bởi vì ông ấy có thể chuồn êm ra ngoài mà không cần ra khỏi phòng tắm (xì poi nho nhỏ: trong đấy có mộ cái cửa sổ). Tôi cũng từng cho rằng khi thằng bạn tôi và gia đình nó tới "Washington, B.C,[52]" thì có nghĩa là họ đã làm cách nào đấy để quay về thời tiền sử và gặp lũ khủng long bạo chúa, bởi vì dù sao, "B.C[53]." cũng là cách đây rất lâu rồi.

Khi ở vào độ tuổi thiếu niên, tôi bảo với mọi người rằng tôi không thèm bận tâm tới bất cứ điều gì hết cả, trong khi thực ra thì tôi bận tâm quá nhiều ấy chứ. Người khác chi phối thế giới của tôi mà tôi không hề hay biết. Tôi cứ cho rằng hạnh phúc là một sự an bài chứ không phải là sự lựa chọn. Tôi cho rằng tình yêu là thứ cứ thế diễn ra, chứ không phải là thứ mà bạn cần phải nỗ lực vì nó. Tôi tin rằng để trông thật "ngầu" thì cần phải luyện tập và học theo những người khác, chứ không phải là sự bộc lộ từ chính bản thân mình.

Khi tôi có cô bạn gái đầu tiên, tôi cứ nghĩ rằng chúng tôi sẽ bên nhau mãi mãi. Rồi khi cuộc tình này chấm dứt, tôi tin rằng tôi sẽ không bao giờ còn có được cảm giác ấy với người con gái nào nữa cả. Và rồi khi mà tôi có cùng cảm giác như thế về một người phụ nữ, tôi cho rằng đôi khi tình yêu là không đủ. Và rồi tôi nhận ra rằng mỗi một người cần phải *tự quyết định* điều gì là "đủ," và tình yêu có thể là bất kỳ thứ gì mà ta cho phép nó trở thành.

Mọi bước đi trên con đường đời tôi đều đã sai lầm. Về mọi thứ. Trong suốt cuộc đời mình, tôi đã hết sức sai lầm về bản thân, về những người khác, về xã hội, về nền văn hóa, về thế giới, về vũ trụ này – về mọi thứ.

Và tôi hi vọng rằng điều này sẽ còn tiếp tục xảy ra trong phần đời còn lại của tôi.

Giống như là Mark Của Hiện Tại có thể nhìn lại mọi lỗi lầm và thiếu sót của Mark Của Quá Khứ, một ngày nào đó Mark Của Tương Lai cũng sẽ nhìn lại những giả thiết của Mark Của Hiện Tại (bao gồm cả nội dung của cuốn sách này nữa) và nhận ra những thiếu sót tương tự. Và đó sẽ là một điều tốt lành. Bởi vì điều đó có nghĩa là tôi đã trưởng thành hơn.

Michael Jordan[54] từng nói một câu nổi tiếng về việc ông liên tục thất bại hết lần này đến lần khác, và đó là lý do vì sao mà ông lại thành công. "Ồ, tôi thất bại, thất bại tới thất bại lui hoài trong đời, và đó là lý do tại sao tôi thành công."

Sự trưởng thành là một quá trình *được lặp lại* vô cùng tận. Khi mà ta học thêm được một điều mới mẻ, chúng ta không đi từ "sai" tới "đúng." Mà thực ra, ta đi từ chỗ sai tới chỗ ít sai hơn một chút. Và rồi ta học thêm được một điều gì đó nữa, ta đi từ chỗ ít sai hơn đến chỗ ít sai hơn thế nữa, và rồi ít sai hơn thế nữa nữa, và cứ tiếp tục như vậy. Ta luôn ở trong cái quá trình tiệm tiến đến sự thật và hoàn hảo mà không hề chạm tới sự thật hay sự hoàn hảo.

Chúng ta không nên tìm kiếm để có được câu trả lời "đúng" tuyệt đối cho bản thân chúng ta, mà thay vì thế, ta nên tìm cách dần dần loại bớt những sai lầm của chúng ta ngày hôm nay để rồi ta có thể ít sai hơn vào ngày mai.

Khi ta nhìn nhận từ khía cạnh này, thì sự phát triển bản thân thực ra khá là khoa học. Các giá trị của ta chính là các giả thuyết của ta: hành vi này là tốt và quan trọng; hành vi kia thì không. Các hành động của chúng ta chính là những thử nghiệm; các kết quả về mặt cảm xúc và các suy nghĩ chính là dữ liệu của chúng ta.

Không hề có cái gọi là giáo lý chính xác hay tư tưởng hoàn hảo. Chỉ có sự trải nghiệm của bạn sẽ cho bạn thấy được điều gì là phù hợp *với* bạn – và ngay cả như vậy, trải nghiệm ấy cũng có thể là một sai lầm. Và bởi vì bạn và tôi và mọi người khác đều có những nhu cầu và quá khứ và hoàn cảnh sống khác nhau, chúng ta đều chắc chắn sẽ đi đến những câu trả lời "đúng đắn" khác nhau về việc ý nghĩa của cuộc đời ta là gì và chúng ta nên sống thế nào. Câu trả lời đúng đắn của tôi bao gồm việc một mình chu du trong nhiều năm, sống ở những nơi chốn thanh bình, và được cười thả phanh. Hay ít nhất thì đó cũng là câu trả lời đúng đắn tính đến thời điểm hiện tại. Câu trả lời ấy sẽ thay đổi và được điều chỉnh lại, bởi vì chính bản thân tôi cũng sẽ thay đổi và tự điều chỉnh; và khi mà tôi già dặn và từng trải hơn, tôi sẽ nhìn ra được tôi đã sai lầm ra sao, và trở nên ít và ít sai hơn mỗi ngày.

Rất nhiều người bị ám ảnh quá với việc phải luôn luôn "đúng" trong cuộc đời mình nên thành thử họ chưa bao giờ thực sự *sống* cả.

Một người phụ nữ nọ đang độc thân và muốn có một người bạn đời, nhưng mà cô ấy lại chẳng bao giờ ra khỏi nhà và chẳng hành động gì hết. Một anh chàng kia làm việc như điên và tin rằng anh ta xứng đáng được thăng chức tăng lương, nhưng anh ta lại chẳng hề bày tỏ rõ ràng điều này với cấp trên của mình.

Họ được truyền dạy rằng họ sợ hãi sai lầm, sợ bị từ chối, sợ phải nghe người khác nói từ không.

Nhưng không phải như thế. Dĩ nhiên, bị từ chối thì tổn thương lắm chứ. Sai lầm cũng tệ hại không kém. Nhưng chúng ta cũng luôn bám víu vào những điều chắc mẩm nào đó – những sự chắc chắn mà chúng ta sợ hãi phải đặt câu hỏi hay buông tay, những

giá trị đã mang đến ý nghĩa cho cuộc đời của ta trong suốt nhiều năm. Người phụ nữ ấy không ra ngoài và hẹn hò bởi vì cô ta sợ buộc phải đối mặt với niềm tin của cô về những khát vọng cá nhân. Anh chàng kia không đề nghị được thăng chức bởi vì anh ta sợ sẽ phải đối mặt với những niềm tin về giá trị thực sự của năng lực bản thân.

Sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu cứ ngồi đó trong sự đau khổ chắc nịch rằng không một ai nhận thấy sự hấp dẫn ở bạn, rằng không ai nhìn nhận tài năng của bạn, thay vì thực sự *thách thức* những niềm tin ấy và tìm ra đáp án.

Niềm tin theo kiểu này – rằng tôi không đủ quyến rũ, nên việc gì phải bận tâm; hay là sếp tôi là một thằng khốn, nên việc gì phải bận tâm – được thiết lập để mang tới cho ta sự dễ chịu vừa phải vào lúc này bằng cách thế chấp vào đó niềm hạnh phúc và thành công lớn hơn của tương lai. Chúng là những chiến lược sai lầm nghiêm trọng về mặt dài hạn, nhưng mà ta vẫn cứ bấu víu vào chúng bởi vì ta cho rằng chúng ta đang đúng, bởi vì ta cho rằng ta đã biết rõ những điều sẽ xảy ra. Hay nói cách khác, ta cho rằng ta biết được câu chuyện sẽ kết thúc ra sao.

Sự chắc chắn chính là kẻ thù của sự phát triển. Chẳng có gì là chắc chắn cả cho tới khi nó đã xảy ra – và ngay cả đến lúc đó, vẫn đáng để nghi vấn. Đó là lý do vì sao mà việc chấp nhận sự không hoàn hảo hiển nhiên của hệ giá trị của chúng ta là điều cần thiết để cho bất kỳ sự phát triển nào có thể diễn ra.

Thay vì cố cho bằng được để đạt đến sự chắc chắn, chúng ta nên không ngừng tìm kiếm sự nghi ngờ: nghi ngờ về niềm tin của chính chúng ta, nghi ngờ về cảm giác của chính chúng ta, nghi ngờ về việc tương lai sẽ mang lại cho ta những gì nếu như ta không ra ngoài đó và tự kiến tạo lấy nó. Thay vì cứ cố phải đúng vào mọi lúc, ta nên tìm hiểm xem vì sao ta lại sai vào mọi lúc. Bởi vì chúng ta luôn là như vậy.

Việc phạm sai lầm mở ra cho chúng ta cơ hội để thay đổi. Việc phạm sai lầm mang đến cả cơ hội phát triển. Nó không có nghĩa là tự rạch tay bạn để chữa một cơn cảm cúm hay bôi nước đái chó lên mặt bạn để giữ vẻ ngoài tươi trẻ. Điều ấy không có nghĩa là cho rằng “thường” là một loại rau củ, và không sợ hãi khi bận tâm tới điều gì đó.

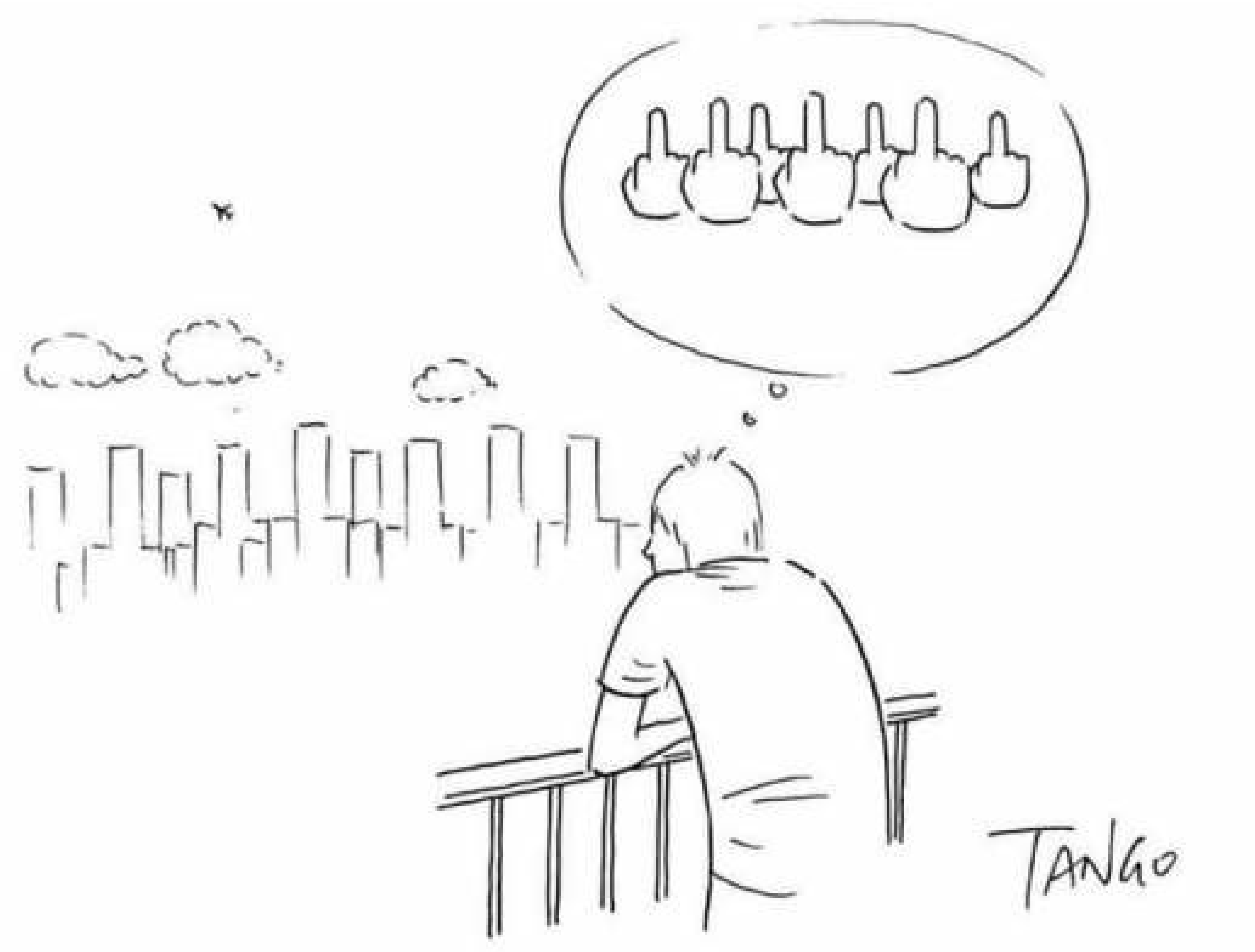
Bởi vì đây là những điều nghe thật lạ nhưng lại vô cùng đúng: chúng ta không *thực sự* biết một trải nghiệm là tích cực hay tiêu cực. Một số những thời khắc khó khăn và căng thẳng nhất trong cuộc đời chúng ta cũng là những thời điểm mang tính xây dựng và đáng khích lệ nhất. Một vài những trải nghiệm tuyệt vời và đáng trân trọng nhất trong cuộc đời cũng là những quãng thời gian dễ làm ta lạc hướng và thiếu khích lệ nhất. Đừng có tin vào cái ý niệm của bạn về sự trải nghiệm tích cực/tiêu cực. Tất cả những gì chúng ta biết một cách chắc chắn là điều gì gây đau đớn trong một thời điểm và điều gì là không. Và nó cũng chẳng đáng giá chi nhiều.

Cũng như ta phát khiếp khi nhìn lại cuộc sống của những con người thuộc về năm trăm năm trước, tôi hình dung rằng những người của năm trăm năm sau này sẽ cười nhạo chúng ta và những điều mà chúng ta đoan chắc vào hôm nay. Họ sẽ thấy buồn cười

trước cái cách mà chúng ta để cho tiền bạc và công việc định nghĩa cuộc đời mình. Họ sẽ thấy buồn cười trước việc ta thấy ngại ngùng khi bày tỏ lòng trân trọng của ta đối với những người quan trọng nhất cuộc đời mình, trong khi lại không tiếc lời ca ngợi những hình tượng xã hội không xứng đáng với điều gì cả. Họ sẽ thấy nực cười trước những nghi lễ và sự mê tín của chúng ta, trước những lo lắng và cuộc chiến của chúng ta; họ sẽ trố mắt ra trước sự tàn nhẫn của chúng ta. Họ sẽ nghiên cứu về những công trình của chúng ta và tranh cãi về lịch sử của chúng ta. Họ sẽ hiểu thấu những sự thật về chúng ta mà không một ai trong chúng ta có thể nhận ra.

Và, cả họ nữa, cũng sẽ sai lầm. Chỉ là ít sai hơn chúng ta mà thôi.

Công Trình Kiến Trúc Của Niềm Tin



Hãy thử điều này. Bạn hãy chọn lấy ngẫu nhiên một người và đưa họ vào trong một căn phòng cùng với một cái nút bấm. Rồi sau đó hãy bảo với họ rằng nếu họ làm một điều gì đó – một việc mà tự họ phải nghĩ ra – sẽ có ánh đèn chớp lên báo rằng họ đã ghi được điểm. Và hãy bảo với họ rằng để xem họ được bao nhiêu điểm trong vòng ba mươi phút.

Khi các nhà tâm lý học tiến hành thí nghiệm này, chắc là bạn có thể hình dung được điều gì xảy ra. Mọi người ngồi xuống và bắt đầu ấn công tắc một cách ngẫu nhiên cho tới khi ánh đèn sáng lên báo rằng họ đã ghi điểm. Theo logic, họ sẽ cố lặp lại bất kỳ động tác nào họ đã thực hiện trước đó để ghi thêm điểm. Ngoại trừ việc giờ đây đèn không sáng nữa. Nên họ bắt đầu thử nghiệm với các bước hành động phức tạp hơn – bấm vào nút ba lần, rồi ấn thêm một lần, rồi đợi thêm năm giây – *đing*! Thêm một điểm nữa. Nhưng ngay cả *cách đó* cũng không còn hiệu quả. Có lẽ chuyện này cũng chẳng liên quan gì tới cái nút bấm cả, họ suy luận. Có lẽ nó phụ thuộc vào cách ngồi của mình. Hay thứ mà

mình chạm vào. Có lẽ nó liên quan tới chân mình cũng nên. *Đing!* Thêm một điểm nữa. Zê, có thể là do vị trí của chân mình và *rồi* mình bấm nút lần nữa. *Đing!*

Nhìn chung, trong vòng từ mười tới mười lăm phút mỗi người sẽ suy luận ra một cách thức cụ thể để ghi thêm điểm. Đó thường là những phương pháp rất kỳ quặc như đứng trên một chân hay ghi nhớ một loạt các bước nút bấm dài lê thê trong một thời gian nhất định trong khi quay mặt về một hướng nào đó.

Nhưng phần thú vị ở đây là: điểm số được phân phối một cách ngẫu nhiên. Không có công thức nào cả. Đó chỉ là một cái bóng đèn chớp tắt với một tiếng đing, và mọi người cứ quay vòng vòng với cái suy nghĩ rằng việc mà họ làm sẽ giúp họ ghi được thêm điểm.

Bỏ qua tính tàn ác của cái trò này, mục đích của thí nghiệm là nhằm chỉ ra rằng trí óc con người nhanh nhạy ra sao trong việc tiến tới các ý tưởng và tin vào hàng đống những thứ vớ vẩn không thực tế. Và hóa ra là tất cả chúng ta đều có cái năng khiếu này. Mọi người rời khỏi căn phòng đó đều bị thuyết phục rằng họ đã hoàn thành xuất sắc thí nghiệm và giành chiến thắng trong trò chơi nho nhỏ. Họ đều tin rằng họ đã phát minh ra cách bấm nút "hoàn hảo" giúp cho họ ghi điểm. Nhưng phương pháp mà họ luận ra cũng độc đáo như chính con người họ vậy. Một người đàn ông đã phát minh ra một cách bấm nút siêu dài mà chẳng có ai ngoại trừ ông ta hiểu nổi. Một cô gái thì tin rằng cô phải chạm tới trần nhà một số lần nhất định mới có thể ghi điểm. Khi rời khỏi căn phòng cô ta kiệt sức vì cứ phải nhảy lên nhảy xuống suốt.

Trí não chúng ta là những cỗ máy thâm độc. Điều mà ta hiểu như là "thâm độc" được sinh ra bởi sự liên tưởng của não bộ sau hai hay ba sự trải nghiệm. Ta ấn vào nút bấm, rồi ta thấy đèn sáng lên; ta kết luận rằng cái nút bấm *khiến cho* đèn sáng lên. Điều này, về cốt lõi, là nền tảng của sự thâm độc. Bấm nút, đèn sáng; đèn, nút bấm. Ta thấy một cái ghế. Ta ghi nhận rằng nó có màu xám. Trí não ta sau đó sẽ vẽ ra mối liên hệ giữa màu sắc (xám) và đối tượng (cái ghế) và hình thành ý nghĩa: "Ghế thì có màu xám."

Trí óc của ta luôn luôn ồn ào, tạo ra ngày càng nhiều các mối liên hệ để giúp ta hiểu và kiểm soát môi trường xung quanh mình. Mọi thứ liên quan đến sự trải nghiệm của ta, cả ngoại cảnh và nội tại, đều hình thành những mối liên hệ và liên kết mới trong tâm trí chúng ta. Mọi điều từ những ngôn từ trong trang sách này, cho tới phương pháp ngữ pháp mà bạn sử dụng để giải nghĩa chúng, cho tới những suy nghĩ bậy bạ mà bạn rơi vào trong khi bài viết của tôi trở nên nhàm chán và lặp đi lặp lại – mỗi một suy nghĩ, sự thôi thúc, và quan điểm đều là kết quả của hàng ngàn trên hàng ngàn mối liên kết của các tế bào thần kinh, bùng nổ trong sự tiếp hợp, đốt cháy bộ não bạn trong ngọn lửa của tri thức và sự hiểu biết.

Nhưng vẫn còn đó hai vấn đề. Đầu tiên, bộ não là không hoàn hảo. Chúng ta thường nhầm lẫn về những gì mà chúng ta nhìn hay nghe thấy. Chúng ta quên mất sự việc và diễn giải sai các sự việc khá thường xuyên.

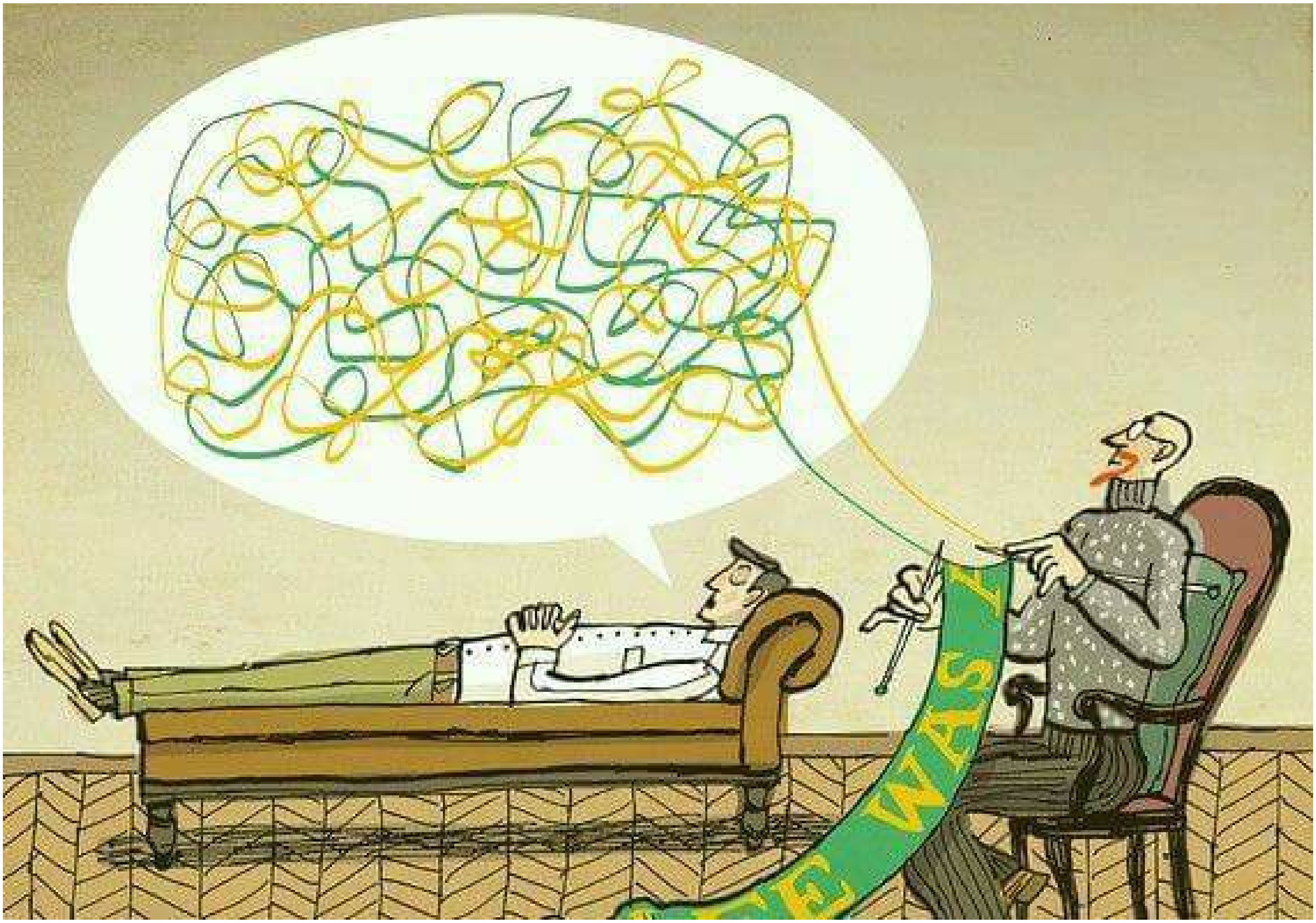
Thứ hai là, một khi chúng ta đã tạo ra các ý nghĩa cho bản thân mình, bộ não của

chúng ta được thiết kế để bám lấy cái ý nghĩa ấy. Chúng ta nghiêng về cái ý nghĩa mà tâm trí ta tạo ra, và ta không muốn bỏ qua nó. Ngay cả nếu như ta nhìn thấy những bằng chứng mà mâu thuẫn với cái ý nghĩa đã được ta tạo ra, ta vẫn thường phớt lờ nó và tiếp tục tin tưởng như cũ.

Nghệ sĩ hài Emo Philips[55] từng nói, “Tôi từng cho rằng bộ óc con người là cơ quan vĩ đại nhất trong cơ thể tôi. Rồi tôi nhận ra ai đã nói với tôi điều này.” Điều không may là, hầu hết những điều mà ta sẽ “biết” và tin vào là sản phẩm của sự thiếu chính xác bẩm sinh và định kiến tồn tại trong óc ta. Rất nhiều hay thậm chí hầu hết các giá trị của chúng ta là sản phẩm của các sự kiện không đại diện cho phần nhiều thế giới, hay là kết quả của một quá khứ hoàn toàn sai lầm trong nhận thức.

Kết quả của toàn bộ những điều này? Hầu hết niềm tin của chúng ta đều sai. Hoặc, để chính xác hơn, *tất cả* niềm tin đều sai – một số chỉ ít sai hơn những cái còn lại mà thôi. Tâm trí của con người là mớ bòng bong những điều không chính xác. Và trong khi điều này có thể khiến bạn không thoải mái, đó là một ý niệm vô cùng quan trọng cần chấp nhận, như ta sẽ thấy.

Hãy Cẩn Trọng Với Những Gì Bạn Tin Tưởng



Vào năm 1988, trong quá trình điều trị, nhà báo kiêm nhà hoạt động vì nữ quyền Meredith Maran[56] đã phát hiện ra một việc vô cùng sửng sốt: cha bà đã xâm hại tình dục bà khi còn nhỏ. Đó là một cú sốc đối với bà, một ký ức đau buồn bị kìm nén mà bà đã dành hầu hết quãng đời trưởng thành của mình để lãng quên. Nhưng ở tuổi ba mươi bảy, bà đối chất với cha mình và cũng kể cho gia đình mình nghe điều gì đã xảy ra.

Thông điệp của Meredith làm cả gia đình khiếp sợ. Cha bà ngay lập tức phủ nhận mọi thứ. Một vài thành viên trong gia đình đứng về phía Meredith. Một số người khác thì ủng hộ cha bà. Cái cây gia tộc bị chẻ làm đôi. Và nỗi đau đớn gây ra bởi tình trạng mối quan hệ của Meredith với cha mình đã tồn tại từ rất lâu trước cả khi bà buộc tội ông giờ đây đã lan ra như nấm trên những nhánh cây. Nó đày đọa tất cả mọi người.

Rồi, vào năm 1996, Meredith lại tiến đến một nhận thức gây sửng sốt khác: cha của bà thực ra đã *không hề* xâm hại tình dục bà. (Tôi biết: ặc) Bà, với sự trợ giúp của vị chuyên gia điều trị tâm lý tốt bụng, đã thực sự sáng tạo ra cái hồi ức ấy. Chất chồng bởi cảm giác tội lỗi, bà cố gắng hòa giải với cha mình trong phần đời còn lại của ông cũng như với các thành viên khác trong gia đình bằng việc thường xuyên xin lỗi và giải thích. Nhưng sự

việc dù sao cũng đã quá muộn màng. Cha bà qua đời và gia đình bà không bao giờ còn được như trước nữa.

Hóa ra Meredith không phải là trường hợp duy nhất. Như bà từng đề cập trong cuốn hồi ký của mình, My Lie: A True Story of False Memory (tạm dịch: Lời nói dối của tôi: Một câu chuyện có thật về những ký ức giả), trong suốt những năm 1980, rất nhiều phụ nữ buộc tội các thành viên nam giới trong gia đình mình vì hành vi xâm hại tình dục cuối cùng lại quay ra thừa nhận sai lầm vào nhiều năm sau. Tương tự, còn có cả một đống người trong cùng khoảng thời gian này đã bị cáo buộc lạm dụng trẻ em theo những phương thức tôn thờ ác quỷ, mặc dù trong các báo cáo điều tra tại nhiều địa phương, cảnh sát không hề tìm thấy bằng chứng của việc thực hiện những hành vi điên rồ đó.

Tại sao con người ta lại đột nhiên sáng tạo ra những hồi ức khủng khiếp về việc lạm dụng trong gia đình và trong tôn giáo như vậy? Và tại sao tất cả những điều này lại xảy ra trong những năm 1980?

Bạn đã bao giờ chơi trò gọi điện thoại hồi còn nhỏ chưa? Bạn biết đấy, bạn nói gì đó vào tai một người và thông điệp ấy được truyền qua khoảng mười người khác, và điều mà người cuối cùng nghe được thì chả liên quan quái gì đến điều bạn nói lúc ban đầu? Về cơ bản thì những ký ức của chúng ta vận hành như vậy đấy.

Chúng ta trải nghiệm một điều gì đó. Rồi ta nhớ về chúng hơi khác đi một chút vào vài ngày sau đó, như thể chúng vừa được thì thầm vào tai ta và bị diễn giải sai đi. Rồi chúng ta lại kể cho ai đó nghe về chuyện này và phải lấp vào một vài chỗ trống với sự thêm thắt của riêng ta nhằm khiến cho mọi thứ trở nên hợp lý và rằng ta không bị thần kinh. Và rồi ta lại bắt đầu tin vào những chỗ trống được lấp đầy ấy, và vì thế mà ta cũng thuật lại y như thế vào lần kế tiếp. Ngoại trừ việc nó không hề có thật, nên ta nhớ về nó không còn đúng nữa. Và vào một đêm khuya nọ khoảng một năm sau đó khi ta đã ngà ngà say và ta kể lại câu chuyện đó, thì ta lại thêm thắt một chút nữa — được rồi, hãy thành thật nhé, chúng ta toàn bịa ra đến một phần ba câu chuyện thôi. Nhưng rồi khi ta tỉnh táo lại vào tuần kế tiếp, chúng ta không muốn tự thừa nhận rằng mình đúng là đồ điêu toa bốc phét, cho nên là ta cứ thế mà tiếp tục với cái phiên bản của câu chuyện được mở rộng và nồng nặc mùi cồn ấy. Và rồi vào năm năm sau đó nữa, cái câu chuyện tuyệt đối chính xác, thề-trước-Chúa, thề-trên-mộ-bà-mẹ-tôi, còn-thật-hơn-cả-thật nữa chỉ còn chính xác có 50 phần trăm.

Tất cả chúng ta đều làm như thế. Bạn cũng thế. Mà tôi cũng thế. Dù cho chúng ta có thật thà và tử tế đến đâu, chúng ta đều ở trong tình trạng mãi mãi làm mê muội bản thân mình và cả những người khác không vì mục đích nào khác ngoài việc trí óc của chúng ta được thiết lập để trở nên có tính hiệu quả, chứ không phải là chính xác.

Mà không chỉ có những hồi ức của chúng ta mới thậm tệ thôi đâu, não bộ của chúng ta còn hoạt động theo một cách thiên lệch vô cùng khủng khiếp nữa kia.

Như thế nào á? Ờ, bộ não của chúng ta luôn cố gắng lý giải các sự việc hiện tại dựa

trên những điều mà ta đã tin tưởng và đã từng trải nghiệm. Mọi mẩu thông tin đều được đánh giá dựa trên các giá trị và kết luận mà ta đã có sẵn. Và kết quả là, não bộ của ta luôn luôn thiên về những gì mà ta cảm thấy là đúng tại thời điểm đó. Vì thế khi mà ta có một mối quan hệ tốt đẹp với người chị em gái của ta, ta sẽ phiên dịch hầu hết các kỷ niệm của ta với cô ấy là sự khoan khoái tích cực. Nhưng khi mà mối quan hệ trở nên chua chát, thì ta lại nhìn nhận toàn bộ những ký ức ấy khác hẳn đi, làm mới lại chúng theo cái cách nhằm giải thích cho cảm giác tức giận của ta đối với cô ấy mỗi ngày. Món quà dễ thương mà cô ấy tặng cho ta vào Giáng sinh năm ngoái bây giờ được hồi tưởng lại là có vẻ trịch thượng và hợm hĩnh. Thời điểm mà cô ấy quên béng mất không mời ta ghé chơi ngôi nhà bên hồ giờ đây không còn được xem là một tội lỗi hồn nhiên nữa mà là vì tội cẩu thả không thể dung thứ.

Câu chuyện bịa đặt của Meredith về việc lạm dụng sẽ có tính hợp lý hơn khi ta hiểu được các giá trị mà bà tin vào. Một là, Meredith có một mối quan hệ vô cùng căng thẳng và gay go với người cha trong suốt cuộc đời mình. Hai là, Meredith đã gặp phải quá nhiều những thất bại trong các mối quan hệ tình cảm với đàn ông, bao gồm cả một cuộc hôn nhân đổ vỡ.

Vì thế cho nên là, dựa trên các giá trị của bà, “mối quan hệ thân mật với đàn ông” không hấp dẫn cho lắm.

Và rồi, vào đầu những năm 1980, Meredith trở thành một người đấu tranh quyết liệt vì phụ nữ và bắt đầu tiến hành các nghiên cứu về tình trạng lạm dụng trẻ em. Bà phải đối mặt với hết câu chuyện khủng khiếp này đến câu chuyện khủng khiếp khác, và bà tiếp xúc với những người là nạn nhân của các vụ loạn luân — thường là các bé gái — suốt nhiều năm trời. Bà cũng từng công bố rộng rãi một số nghiên cứu thiếu chính xác diễn ra vào thời gian đó — các nghiên cứu mà sau này thành ra đã đánh giá quá cao sự phổ biến của việc quấy rối trẻ em. (Nghiên cứu nổi tiếng nhất được công bố là có tới một phần ba số phụ nữ trưởng thành đã từng bị quấy rối tình dục khi còn nhỏ, và con số đó sau này đã được xác minh là không đúng.)

Và trên hết cả, Meredith đã yêu và bắt đầu mối quan hệ với một người phụ nữ khác, một nạn nhân của tình trạng loạn luân. Meredith phát triển một mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau và độc hại với bạn tình của mình, là một trong số những người phụ nữa mà Meredith luôn cố gắng “cứu giúp” khỏi quá khứ đau thương của họ. Người tình của bà cũng sử dụng quá khứ bất hạnh của mình như là một thứ vũ khí tội lỗi nhằm giành được sự cảm mến của Meredith (tôi sẽ nói rõ hơn về điều này và các ranh giới trong chương 8). Trong khi ấy, mối quan hệ của Meredith với cha mình còn chuyển xấu hơn nữa (ông không hề kinh ngạc khi biết bà đang ở trong một mối quan hệ đồng tính nữ), và bà tham gia các buổi điều trị tâm lý theo một tỷ lệ hơi bị quá đà. Chuyên gia điều trị cho bà, những người mà hành vi của *họ* được điều khiển bởi các giá trị và niềm tin của mình, thường khăng khăng rằng không chỉ đơn giản bởi vì công việc viết báo đầy căng thẳng hay những mối quan hệ tồi tệ của bà đã khiến bà thấy không hạnh phúc; *mà đó hẳn phải*

là một điều gì đó khác, một thứ gì đó sâu xa hơn nhiều.

Vào khoảng thời gian ấy, có một phương pháp trị liệu mới được gọi là liệu pháp ký ức bị kiềm nén[57] trở nên vô cùng phổ biến. Phương pháp điều trị này liên quan tới việc chuyên gia điều trị tâm lý sẽ đưa khách hàng của mình vào trạng thái thôi miên, và bệnh nhân được khuyến khích khơi ra và tái thể nghiệm những ký ức đã lãng quên từ thời thơ ấu. Những ký ức này thường là vô hại, nhưng ý tưởng ở đây là ít nhất thì có một số ít trong đó cũng là những cú sốc.

Vì thế mà ở đây chúng ta có Meredith tội nghiệp, đau khổ và nghiên cứu về những ca lạm dụng trẻ em và loạn luân mỗi ngày, giận dữ với cha mình, cả đời chịu đựng những mối quan hệ tồi tệ với đàn ông, và người duy nhất có vẻ hiểu được bà hay yêu thương bà lại là một người phụ nữ khác từng là nạn nhân của hành vi loạn luân gia đình. Ôi, và bà ấy nằm trên một chiếc tràng kỷ mà rơi nước mắt mỗi ngày với một vị chuyên gia tâm lý cứ yêu cầu hết lần này tới lần khác rằng bà phải nhớ ra thứ mà bà không nhớ ra nổi. Và thế là, bạn đã có được cái công thức hoàn hảo cho một ký ức được sáng tạo ra về việc lạm dụng tình dục chưa từng xảy ra rồi đấy.

Mối ưu tiên lớn nhất trong tâm trí chúng ta khi xử lý các trải nghiệm là diễn giải chúng ra theo cái cách mà chúng sẽ được liên hệ tới những trải nghiệm trước đó, tới những cảm xúc, và niềm tin của ta. Nhưng thường thì chúng ta lao vào những tình huống trong cuộc sống mà tại đó quá khứ và hiện tại *không* liên quan gì tới nhau hết: trong trường hợp đó, những gì mà ta trải qua trong thời điểm ấy lướt qua mọi thứ mà ta từng chấp nhận là đúng và hợp lý về quá khứ của mình. Trong nỗ lực nhằm đạt tới được sự liên hệ, đôi khi tâm trí của chúng ta, giống như trong những trường hợp như thế này, sẽ tạo ra những ký ức sai lệch. Bằng việc liên kết các trải nghiệm trong hiện tại với cái quá khứ được tưởng tượng ra ấy, tâm trí của chúng ta cho phép chúng ta duy trì bất kỳ ý nghĩa nào mà ta đã tạo ra.

Như đã nói đến ở trên, câu chuyện của Meredith không phải là duy nhất. Thực ra, trong những năm 1980 và đầu những năm 1990, hàng trăm người vô tội từng bị buộc tội oan vì bạo lực tình dục dưới những hoàn cảnh tương tự như thế. Rất nhiều người trong số họ phải ngồi tù vì lẽ đó.

Còn đối với những người không mấy hài lòng về cuộc đời mình, những sự diễn giải được khơi gợi như thế này, kết hợp với khả năng kích động quần chúng của giới truyền thông — thực sự đã có một cơn bệnh dịch về nạn lạm dụng tình dục và bạo hành ma quỷ diễn ra, và *bạn* có thể cũng là một nạn nhân trong đó — đã thúc đẩy tiềm thức của con người đánh lừa những ký ức của bản thân đôi chút và lý giải những dày vò hiện tại của họ theo cái cách cho phép họ được trở thành nạn nhân và trốn tránh trách nhiệm. Liệu pháp ký ức bị kiềm nén sau đó đóng vai trò như một cách thức để khơi ra những khát khao trong tiềm thức và đưa chúng vào một dạng thức hữu hình của ký ức.

Cái quá trình này, và tình trạng tâm thức là hệ quả của nó, trở nên phổ biến đến nỗi

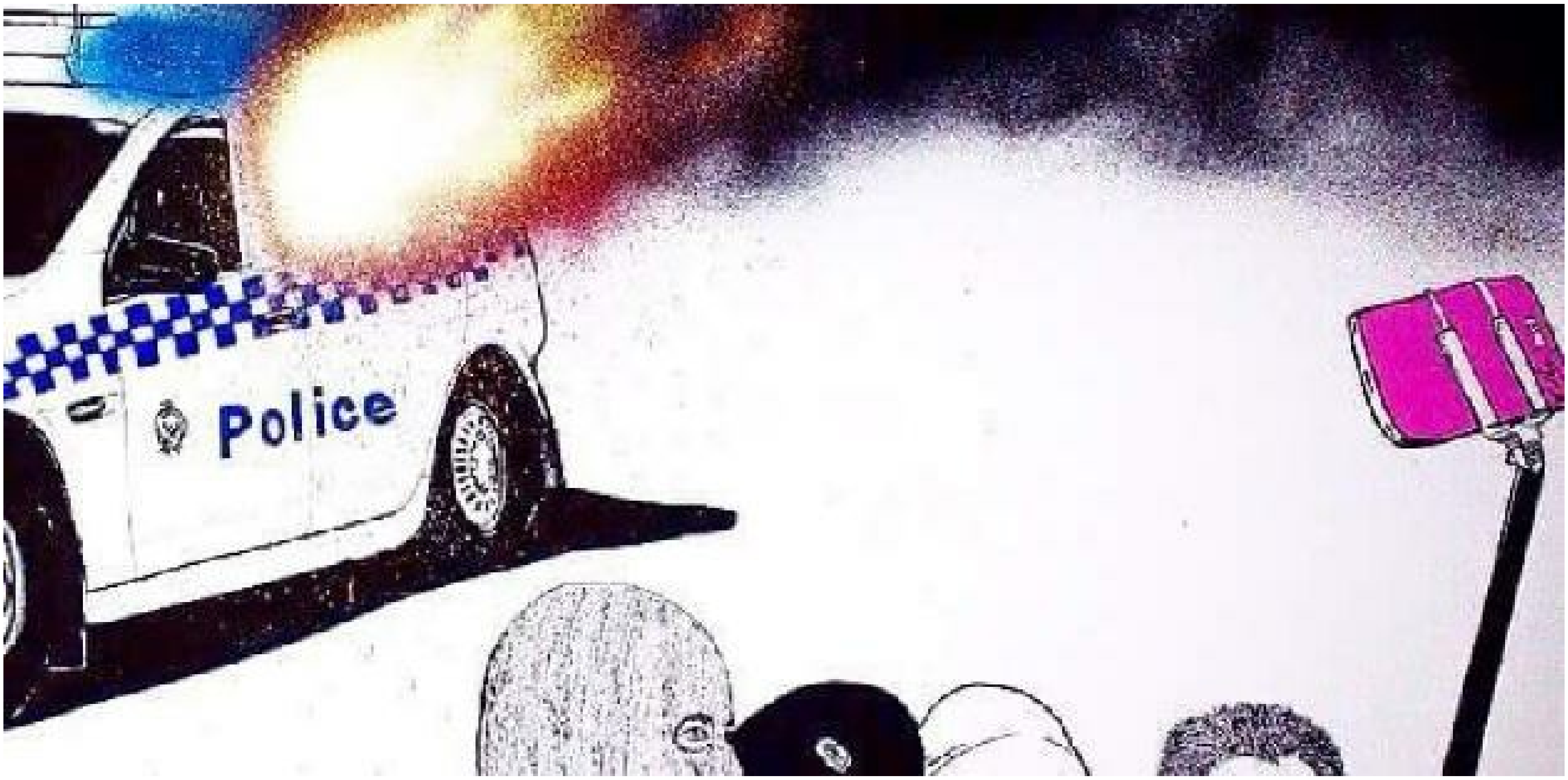
mà người ta đã đặt hẳn một cái tên cho nó: hội chứng ký ức giả. Nó làm biến đổi cái cách thức mà các phiên tòa diễn ra. Hàng ngàn các chuyên gia điều trị tâm lý đã bị khởi kiện và tịch thu giấy hành nghề. Liệu pháp ký ức bị kiềm nén không được sử dụng nữa và đã bị thay thế bằng các phương pháp hiệu quả hơn. Nghiên cứu gần đây chỉ càng thêm củng cố cái bài học đầy đau đớn tại thời điểm đó: niềm tin của chúng ta là có thể uốn nắn được, và các ký ức của chúng ta là hoàn toàn không đáng tin cậy.

Rất nhiều câu danh ngôn nói với bạn rằng "hãy tin vào bản thân," hay "hãy tuân theo trực giác của bạn," và toàn tập những thứ sáo rỗng nghe chừng hay ho khác.

Nhưng có lẽ câu trả lời lại nằm ở chỗ hãy tin tưởng bản thân bạn *ít đi một chút*. Xét cho cùng, nếu như trái tim và khối óc của chúng ta là không đáng tin cậy như thế, thì có lẽ ta cũng nên đặt ra nghi vấn *nhiều hơn nữa* cho các dự định và động cơ của chúng ta. Nếu như tất cả chúng ta đều sai lầm, trong toàn bộ thời gian, vậy thì chẳng phải việc tự hoài nghi bản thân và nghiêm khắc thách thức niềm tin và giả định của chúng ta là con đường hợp lý duy nhất để tiến bộ hay sao?

Điều này nghe qua có vẻ như thật đáng sợ và mang tính tự hủy hoại. Nhưng thực ra nó hoàn toàn ngược lại đấy. Nó không chỉ là một lựa chọn an toàn hơn, mà còn mang tính giải phóng nữa.

Sự Nguy Hiểm Của Tính Chắc Chắn Thuần Túy



Erin ngồi đối diện với tôi trong một nhà hàng sushi và cố gắng luận giải vì sao cô nàng lại không tin vào cái chết. Đã gần ba tiếng rồi, và cô chỉ ăn đúng có bốn miếng cơm cuộn dưa chuột và uống hết một chai rượu sake. (Thực ra thì, cô ta đang uống được gần nửa chai thứ hai rồi.) Lúc này là bốn giờ chiều của một ngày thứ Ba.

Tôi nào có mời cô ta tới đây. Cô ta tìm ra tôi qua mạng Internet và phi thẳng tới đây để gặp tôi.

Lại một lần nữa.

Cô ta đã từng làm như thế này trước đây. Bạn thấy đấy, Erin đang cố thuyết phục tôi rằng mình có thể cứu người khác thoát khỏi cái chết, nhưng cô ta cũng khăng khăng rằng cô ta cần tới cả sự hỗ trợ của tôi nữa để làm điều đó. Nhưng không phải là sự hỗ trợ theo kiểu hợp tác kinh doanh đâu. Nếu như mà cô ta cần tới những lời tư vấn về PR hay gì đó, thì chuyện ấy chỉ là chuyện nhỏ. Nhưng không, còn hơn thế nữa: cô ta muốn tôi trở thành bạn trai của mình. Tại sao cơ chứ? Sau khoảng ba giờ đặt câu hỏi và một chai rưỡi rượu sake, sự việc vẫn chưa được làm sáng tỏ.

Vị hôn thê của tôi cũng có mặt cùng với chúng tôi trong nhà hàng, nhân tiện tôi báo cáo luôn. Erin cho rằng việc để cô ấy tham gia vào cuộc thảo luận là vô cùng quan trọng; Erin muốn cô ấy biết rằng cô ta “sẵn sàng chia sẻ” tôi và rằng bạn gái (mà giờ là vợ tôi) “không cần cảm thấy bị đe dọa” bởi Erin.

Tôi gặp Erin lần đầu tiên tại một buổi hội thảo về hoàn thiện bản thân vào năm 2008. Cô ta có vẻ cũng là người tử tế. Hơi có khuynh hướng theo tư tưởng duy linh, nhưng cô ta là một luật sư và từng theo học tại một trường đại học hàng đầu, và rõ là thông minh.

Và cô ta bật cười trước những câu nói đùa của tôi và nghĩ rằng tôi cũng dễ thương ra phết — nên, đương nhiên rồi, bạn biết tôi rồi đấy, tôi lên giường với cô ta.

Một tháng sau đó, cô ta rủ tôi tới sống cùng mình và chuyển tới đầu kia của đất nước. Chuyện này như là một hồi chuông cảnh tỉnh đối với tôi, và tôi cố gắng cắt đứt quan hệ với cô ta. Cô nàng phản ứng lại bằng cách nói rằng sẽ tự tử nếu như tôi không chịu ở bên cô nàng. Được rồi, cái này cũng là một báo động đỏ nốt. Tôi ngay tức khắc chặn cô nàng khỏi hòm thư điện tử và các thể loại thiết bị cá nhân khác.

Việc này chỉ cản bước chứ không ngăn cô nàng lại được.

Nhiều năm trước khi chúng tôi gặp nhau, Erin đã gặp phải một tai nạn xe hơi và suýt tí nữa thì đi đời nhà ma. Thực ra, về mặt y học cô nàng đã thực sự "chết" trong một khoảng thời gian ngắn — toàn bộ hoạt động não đã ngừng lại — nhưng cô nàng đã hồi sinh một cách thần kỳ. Khi "trở lại," với cô nàng nói mọi thứ đã thay đổi. Cô nàng trở thành người tin vào tâm linh. Cô nàng bắt đầu có hứng thú, và bắt đầu tin vào, việc chữa trị bằng năng lượng và các thiên thần và tâm thức vũ trụ và những lá bài tarot. Cô ta cũng tin rằng mình trở thành một người chữa bệnh và đọc được ý nghĩ và nhìn thấy tương lai. Và vì bất kỳ lý do gì chăng nữa, sau khi gặp gỡ tôi, cô nàng quyết định rằng cô nàng và tôi có thể cùng nhau cứu thế giới. Để "giải thoát khỏi cái chết," như lời cô nàng nói.

Sau khi tôi chặn cô nàng lại, cô nàng bắt đầu mở tài khoản email mới, đôi khi gửi cho tôi hàng chục cái thư trong tâm trạng giận dữ mỗi ngày. Cô ta tạo các tài khoản Facebook và Twitter giả để quấy rối tôi cũng như những người thân thiết bên tôi. Cô ta lập hẳn một trang web giống hệt như của tôi và viết vô số bài báo tố cáo rằng tôi là bạn trai cũ của cô nàng và rằng tôi đã nói dối và lừa dối cô nàng, rằng tôi đã từng hứa sẽ cưới cô nàng và rằng cô nàng và tôi thuộc về nhau. Khi tôi liên lạc với cô ta để yêu cầu cô ta gỡ bỏ trang web, cô ta nói rằng sẽ chỉ dỡ nó xuống nếu như tôi bay tới California để sống cùng cô ta. Với cô ta đấy chính là ý tưởng cho sự thỏa hiệp.

Và sau tất cả những điều này, lời biện hộ của cô ta y chang như nhau: số tôi đã định là ở bên cô nàng, rằng Chúa đã định sẵn điều ấy, rằng nửa đêm cô nàng thức dậy trước tiếng gọi của thần linh mách bảo rằng "mối quan hệ đặc biệt của chúng ta" là sự báo hiệu về một kỷ nguyên mới yên bình vĩnh cửu của trái đất. (Và vâng, cô nàng đã nói với tôi đúng y như vậy đấy.)

Khi chúng tôi ngồi lại với nhau trong cái nhà hàng sushi ấy, đã có hàng ngàn email được gửi tới cho tôi. Dù cho tôi có phản hồi hay không phản hồi lại chúng, dù tôi có trả lời vô cùng lịch sự hay đầy giận dữ, vẫn chẳng có gì thay đổi hết cả. Suy nghĩ của cô ta không bao giờ thay đổi; niềm tin của cô ta không hề dao động. Kể từ đấy đến nay đã bảy năm rồi (và chắc sẽ vẫn còn tiếp tục như vậy nữa).

Và như vậy là, trong cái nhà hàng sushi nhỏ xíu, cùng với Erin nốc rượu sake và lảm nhảm hàng giờ liền về việc cô nàng chữa khỏi bệnh sỏi thận cho con mèo nhà mình bằng

bàn tay vàng ẩn chứa năng lượng như thế nào, có một điều đã nảy ra trong tâm trí tôi:

Erin là kẻ say mê việc tự cải thiện bản thân. Cô nàng đã đốt khoảng mười ngàn đô vào các cuốn sách và các cuộc hội thảo và các khóa học. Và cái phần điên khùng nhất của toàn bộ mấy thứ này chính là Erin hợp nhất tất cả các bài học mà cô nàng đã thu được vào một chữ T[58]. Cô nàng có ước mơ của mình. Cô nàng kiên trì với nó. Cô nàng hình dung ra nó và hành động và vượt qua những sự chối từ và thất bại và đứng lên và lại cố gắng tiếp. Cô nàng là một kẻ lạc quan không biết mệt. Cô nàng đánh giá bản thân mình khá cao. Ý của tôi là, cô nàng khoe khoang về việc chữa bệnh cho mèo theo đúng cái cách mà Jesus cứu Lazarus[59] ấy — vân vân và mây mây.

Và đúng là các giá trị của cô nàng éo đỡ được nên toàn bộ những điều này chẳng có nghĩa lý gì sất. Việc cô nàng làm "đúng" mọi việc không khiến cho cô nàng luôn đúng.

Ở cô nàng có sự tin chắc mà khiến cô nàng từ chối buông tha cho cái suy nghĩ kia. Cô nàng còn từng nói rất nhiều với tôi về điều này: rằng cô nàng biết rõ sự ấn định của mình là phi lý và không lành mạnh và khiến cho cả bản thân cô nàng lẫn tôi đều không hạnh phúc. Nhưng vì một lý do nào đó mà điều này có cảm giác đúng đắn đối với cô nàng nên cô nàng không thể bỏ qua và không thể dừng lại.

Vào giữa những năm 1990, chuyên gia tâm lý Roy Baumeister[60] bắt đầu tiến hành nghiên cứu khái niệm về hành vi ác tâm. Về cơ bản, ông quan sát những người làm điều xấu và tại sao họ lại làm điều đó.

Tại thời điểm đó người ta cho rằng con người làm việc xấu bởi vì họ cảm thấy chán ghét bản thân mình — vì thế, họ có lòng tự trọng thấp. Một trong những phát hiện đầu tiên gây ngạc nhiên của Baumeister chính là điều này thường không đúng. Trên thực tế, nó thường ngược hẳn lại. Một số những tên tội phạm tàn ác nhất luôn cảm thấy khá hài lòng về bản thân chúng. Và chính bởi vì cái cảm giác hài lòng về bản thân mặc kệ thực tại xung quanh mới khiến cho chúng có lý do mà biện minh cho việc gây tổn thương và coi thường những người khác.

Đối với những người cảm thấy có lý do chính đáng để gây ra những điều tệ hại cho người khác, họ hẳn phải cảm thấy một sự chắc chắn không gì lay chuyển nổi về tính đúng đắn, về niềm tin và sự xứng đáng của bản thân. Những kẻ phân biệt chủng tộc thực hiện những hành vi phân biệt chủng tộc bởi vì họ tin chắc vào tính thượng đẳng của nòi giống mình. Những kẻ cuồng tín đánh bom liều chết và sát hại nhiều người vô tội bởi vì họ tin chắc vào chỗ đứng của mình nơi thiên đường dành cho những kẻ tử vì đạo. Đàn ông hãm hiếp và bạo hành phụ nữ vì tin chắc rằng họ được ban cho đặc quyền đối với thân thể của người phụ nữ.

Những con người độc ác không bao giờ tin rằng họ là kẻ độc ác; thay vì thế, họ tin rằng những người khác mới là kẻ ác.

Trong một thí nghiệm gây tranh cãi, mà giờ đây được gọi đơn giản là thí nghiệm Milgram[61], được đặt theo tên của nhà tâm lý học Stanley Milgram, các nhà nghiên cứu

đã yêu cầu những người "bình thường" trừng phạt các tình nguyện viên khác vì không tuân theo quy định. Và họ đã thực sự tiến hành trừng phạt, đôi khi hành vi trừng phạt được tăng cường tới mức độ bạo hành thân thể. Hầu hết những người thực hiện trừng phạt không hề phản đối hay yêu cầu được nghe giải thích. Mà trái lại, nhiều người trong số họ còn có vẻ thích thú với cái sự đoan chắc về tính đạo đức chính đáng của thí nghiệm.

Vấn đề ở đây là không những sự chắc chắn là không thể đạt được, mà việc theo đuổi sự chắc chắn còn phát sinh nhiều hơn (hoặc tệ hơn thế nữa) sự không chắc chắn.

Rất nhiều người có một sự tin chắc không gì lay chuyển nổi về năng lực của họ trong công việc hoặc về số tiền lương mà họ lẽ ra nên kiếm được. Nhưng sự đoan chắc này lại khiến họ thấy tồi tệ hơn, chứ không hề thấy tốt hơn một chút nào. Họ thấy người khác được thăng tiến hơn mình, và họ thấy bị coi nhẹ. Họ cảm thấy mình không được trân trọng và không được ghi nhận.

Ngay cả một hành vi đơn giản như đọc trộm tin nhắn của người yêu bạn hay hỏi thăm bạn bè về việc người khác nói gì về bạn đều xuất phát từ cảm giác thiếu tự tin và nó khơi gợi niềm khao khát về sự đoan chắc.

Bạn có thể kiểm tra tin nhắn của người yêu và không phát hiện được điều gì, nhưng mà hiếm khi chuyện lại dừng ở đấy; vì có thể sau đó bạn sẽ bắt đầu lo lắng rằng có lẽ nào anh ta lại có cái điện thoại thứ hai. Bạn có thể cảm thấy bị coi nhẹ và sẽ xông lên đòi nghe giải thích vì sao bạn lại không có tên trong đợt thăng chức, nhưng rồi điều này sẽ khiến bạn mất lòng tin vào đồng nghiệp và cứ đoán già đoán non hết thảy những điều mà họ nói với bạn (và suy nghĩ của bạn về việc họ cảm thấy gì về bạn), và do đó lại càng khiến bạn cảm thấy mình khó có thể được thăng chức hơn. Bạn có thể tiếp tục theo đuổi người ấy, nhưng trước mỗi lời từ chối tế nhị và qua mỗi một đêm cô đơn, bạn chỉ bắt đầu đặt ra càng nhiều thêm những câu hỏi về việc mình đã sai ở đâu.

Và trong những thời khắc thiếu tự tin, thất vọng nặng nề như thế, ta dễ bị rơi vào sự tự cho mình đặc quyền đầy quỷ quyệt: tin rằng chúng ta xứng đáng được phép gian lận đôi chút để đạt được mục đích của mình, rằng những người khác xứng đáng phải chịu trừng phạt, rằng ta xứng đáng được nhận những điều mình muốn, và đôi khi thông qua cả bạo lực.

Lại một lần nữa quy luật giật lùi xuất hiện: bạn càng cố chắc chắn về một điều gì đó, bạn sẽ lại càng cảm thấy bấp bênh và thiếu an toàn hơn.

Nhưng cả điều ngược lại cũng đúng nữa: bạn càng chấp nhận sự không chắc chắn và hạn chế trong nhận thức, bạn càng cảm thấy thoải mái hơn khi nhận thức về những điều mà bạn không biết.

Sự thiếu chắc chắn loại bỏ đi những phán xét của chúng ta về người khác; nó ngăn chặn sự rập khuôn không cần thiết và những định kiến mà chúng ta cảm nhận về ai đó trên TV, trong văn phòng làm việc, hay trên đường. Sự thiếu chắc chắn cũng giải phóng

ta khỏi việc phán xét chính bản thân mình. Chúng ta không biết liệu mình có được yêu quý hay không; chúng ta không biết mình hấp dẫn ra sao; chúng ta không biết liệu mình có khả năng thành công đến đâu. Cách duy nhất để đạt được những điều này là tiếp tục không biết chắc về chúng và cởi mở trong việc tìm kiếm chúng thông qua sự trải nghiệm.

Sự không chắc chắn là gốc rễ của mọi sự tiến bộ và phát triển. Như một câu ngạn ngữ cổ từng nói rằng, người mà tin rằng anh ta biết tuốt thì chẳng học thêm được điều gì. Chúng ta chẳng học được bất cứ thứ gì trừ khi ta không biết về một điều nào đó trước đã. Chúng ta càng thừa nhận rằng mình không biết, thì ta càng có nhiều cơ hội được trau dồi.

Các giá trị của chúng ta là không hoàn hảo và thiếu hoàn thiện, và việc cho rằng chúng hoàn hảo hay hoàn thiện chính là đặt ta vào một nếp suy nghĩ võ đoán đầy nguy hiểm mà sẽ sản sinh cái cảm giác tự cho mình đặc quyền và trốn tránh trách nhiệm. Cách thức duy nhất để giải quyết các vấn đề là đầu tiên cần phải thừa nhận rằng các hành động và niềm tin của ta vào lúc này là không hiệu quả và sai lầm.

Sự cởi mở trước sai lầm phải có đó để mỗi sự thay đổi và phát triển được diễn ra.

Trước khi ta có thể nhìn vào các giá trị và sự ưu tiên của mình và thay đổi chúng cho tốt đẹp hơn, lành mạnh hơn, trước hết ta cần phải trở nên không chắc chắn về những giá trị của ta ở hiện tại. Chúng ta phải lột bỏ chúng đi trong trí óc, nhìn ra những sai lầm và thành kiến của chúng, nhìn ra chúng không phù hợp với toàn bộ phần còn lại của thế giới như thế nào, đối mặt với sự ngu dốt của ta và thừa nhận chúng, bởi vì sự dốt nát của ta còn lớn hơn cả chúng ta.

Định Luật Của Manson Về Sự Lảng Tránh



Có thể bạn đã từng nghe qua định luật Parkinson[62]: "Công việc luôn tự mở rộng ra để chiếm đủ thời gian được ấn định cho nó."

Bạn cũng từng nghe tới định luật Murphy[63]: "Nếu một điều xấu có thể xảy ra, nó sẽ xảy ra, và vào thời điểm tệ nhất có thể."

À, lần tới nếu có góp mặt trong một bữa tiệc rượu thời thượng và bạn muốn gây ấn tượng với ai đó, hãy thử áp dụng định luật của Manson về sự lảng tránh lên họ nhá:

Thứ gì càng đe dọa tới bản ngã của bạn, thì bạn sẽ càng lảng tránh nó.

Điều đó có nghĩa là thứ gì càng có nguy cơ khiến bạn thay đổi cách nhìn nhận về bản thân, cách bạn tin về việc mình sẽ thành công/thất bại, cách bạn nhìn nhận mình sống ra sao với hệ chân giá trị của mình, thì bạn sẽ càng lảng tránh việc thực hiện điều đó.

Việc biết rằng bạn hòa hợp ra sao trong cái thế giới này mang lại một cảm giác dễ chịu nhất định. Bất cứ điều gì làm lung lay cái sự dễ chịu ấy — ngay cả khi nó có khả năng khiến cho cuộc đời bạn được tốt đẹp hơn — thì vốn dĩ đã đáng sợ.

Định luật Manson được áp dụng với cả những điều tốt lẫn điều xấu trong cuộc sống. Việc làm ra hàng triệu đô cũng đe dọa bản ngã của bạn như là việc bạn mất sạch tiền vậy; trở thành một ngôi sao nhạc rock cũng đe dọa bản ngã của bạn như khi bạn bị mất việc vậy. Đó là lý do vì sao mà con người ta lại sợ hãi trước thành công đến thế — vì nó có cùng lý do với nỗi sợ hãi của họ trước thất bại: nó đe dọa việc họ tin rằng bản thân mình là ai.

Bạn lảng tránh việc viết ra cái kịch bản phim mà bạn luôn mơ tưởng tới bởi vì nếu làm vậy sẽ dấy lên câu hỏi về bản ngã của bạn với tư cách là một chuyên viên tính toán bảo hiểm[64] có đầu óc thực tế. Bạn lảng tránh việc nói chuyện với chồng mình về việc trở nên đam mê hơn trong phòng ngủ bởi vì cuộc nói chuyện như thế sẽ thách thức bản ngã của bạn trên cương vị một người đàn bà ngoan hiền, đức độ. Bạn lảng tránh việc nói với bạn mình rằng bạn không muốn gặp lại anh ta nữa bởi vì việc kết thúc tình bạn sẽ mâu thuẫn với bản ngã của bạn như là một con người tử tế, vị tha.

Chúng ta khăng khăng bỏ qua những cơ hội tốt và quan trọng bởi vì chúng đe dọa sẽ thay đổi cách ta cảm nhận và đánh giá về chính bản thân mình. Chúng đe dọa các hệ giá trị mà ta đã lựa chọn và đã học cách để sống theo đó.

Tôi có một người bạn, suốt một thời gian dài ơi là dài, cứ nói mãi về việc đưa các tác phẩm nghệ thuật của mình lên mạng và cố gắng trở thành một họa sĩ chuyên nghiệp (hay ít nhất là bán chuyên). Anh ta nói về cái kế hoạch này nhiều năm nay rồi; anh ta cũng đã tiết kiệm đủ tiền rồi; mà anh ta còn xây dựng cả vài trang web khác nhau và đăng tải các tác phẩm của mình lên đó nữa.

Nhưng anh ta chưa từng công bố chúng. Luôn luôn có vài lý do nào đó: độ phân giải của các tác phẩm không được tốt, hoặc anh ta vừa mới vẽ được mấy bức còn ổn hơn, hay hiện anh ta không ở vào vị thế có thể dành toàn bộ thời gian cho việc này.

Năm tháng trôi qua và anh ta không bao giờ từ bỏ "công việc chính" của mình. Tại sao thế? Tại vì dù cho có tơ tưởng đến việc kiếm sống bằng các tác phẩm nghệ thuật, thì khả năng thực tế của việc trở thành một Họa Sĩ Mà Không Ai Khoái đáng sợ hơn rất, rất nhiều so với việc tiếp tục làm một Họa Sĩ Mà Chưa Ai Từng Biết Tới. Ít nhất thì anh ta cũng thấy thoải mái và đã quá quen với việc làm một Họa Sĩ Mà Chưa Ai Từng Biết Tới.

Tôi còn có một thằng bạn khác là một tay mê tiệc tùng, luôn ra ngoài bia rượu và tán tỉnh đám đàn bà con gái. Sau nhiều năm duy trì "cuộc sống phong lưu," anh ta nhận thấy rằng mình vô cùng cô đơn, tuyệt vọng và sức khỏe giảm sút. Anh chàng muốn từ bỏ lối sống tiệc tùng ấy. Anh ta nói về những người có người thương và "ổn định" hơn anh chàng như chúng tôi đây bằng cái giọng đầy ghen tị. Nhưng mà anh ta chẳng bao giờ thay đổi. Nhiều năm rồi mà anh ta vẫn thế, hết đêm trường này đến đêm trường khác, hết chai này đến chai khác. Luôn luôn có một lý do nào đó. Luôn luôn có lý do cho việc anh ta không thể sống chậm lại.

Từ bỏ cái lối sống ấy là sự đe dọa quá lớn tới bản ngã của anh ta. Anh Chàng Tiệc Tùng là tất cả những gì anh ta biết cách trở thành. Từ bỏ điều ấy đối với anh ta cũng giống như là việc thực hiện nghi thức hara-kiri[65] trên tinh thần vậy.

Tất cả chúng ta đều tự có những giá trị của riêng mình. Chúng ta bảo vệ những giá trị ấy. Chúng ta cố gắng sống vì chúng và chúng ta biện minh cho chúng và duy trì chúng. Ngay cả khi chúng ta không muốn vậy đi chăng nữa, và điều đó cho thấy bộ não của chúng ta mới lạ lùng làm sao. Như đã nhắc tới ở trên, chúng ta có cái định kiến thiếu công bằng về những điều mà chúng ta đã biết, những điều mà chúng ta tin chắc. Nếu như tôi tin rằng tôi là một gã tử tế, thì tôi sẽ tránh xa những tình huống có nguy cơ phủ nhận niềm tin đó. Nếu như tôi tin rằng tôi là một đầu bếp cừ khôi, thì tôi sẽ tìm kiếm những cơ hội để chứng tỏ bản thân mình hết lần này tới lần khác. Niềm tin luôn luôn có quyền ưu tiên. Cho tới khi ta thay đổi cách ta nhìn nhận về bản thân, về những điều mà ta tin bản thân mình là hay không phải là, ta không thể vượt qua nổi sự lảng tránh và lo lắng của mình. Ta chẳng thể nào thay đổi.

Theo cách đó, "hiểu rõ bản thân" hay "tìm ra chính mình" có thể thật đáng quan ngại. Nó có thể sẽ đóng đinh bạn vào một vị thế cứng nhắc và khiến bạn nặng gánh với những sự kỳ vọng không cần thiết. Nó có thể sẽ chặn đứng bạn trước những khả năng tiềm ẩn bên trong con người bạn và những cơ hội ngoài kia.

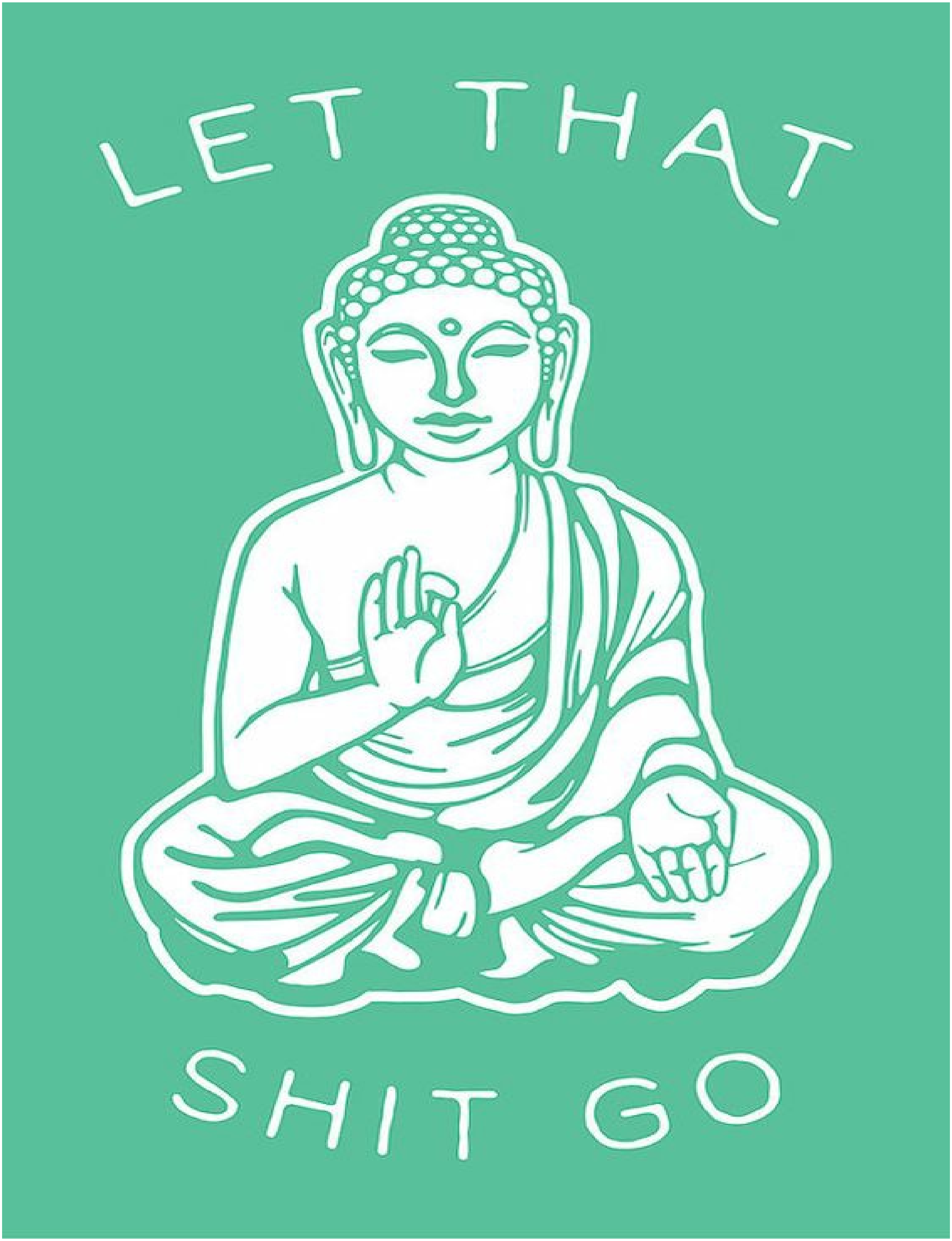
Tôi nói rằng đừng tìm kiếm bản thân mình. Tôi nói rằng không bao giờ hiểu rõ con người bạn. Bởi vì điều đó sẽ khiến bạn không ngừng cố gắng và khám phá. Và nó sẽ buộc bạn phải luôn duy trì sự khiêm tốn trong những phán xét của mình và chấp nhận sự khác biệt nơi những người khác.

Tiêu Diệt Bản Thân

Đạo Phật cho rằng cái ý niệm của bạn về việc "bạn" là ai là một sự giải thích mang tính độc đoán về mặt trí huệ và rằng bạn nên hoàn toàn buông bỏ cái ý niệm về sự tồn tại của cái "ngã[66]"; cái thước đo độc đoán mà bạn sử dụng để định nghĩa chính mình sẽ thực sự bủa vây lấy bạn, và vì thế mà tốt hơn hết là bạn nên buông bỏ tất cả. Theo một nghĩa nào đó, Phật giáo khuyến khích bạn áp dụng chiến lược đếch thèm quan tâm.

Nghe qua thì có vẻ như không đáng tin, nhưng việc tiếp cận đời sống theo hướng này có những lợi thế nhất định về mặt tinh thần. Khi chúng ta buông bỏ những câu chuyện mà chúng ta kể về chính bản thân mình, với bản thân mình, thì chúng ta tự giải thoát cho mình để thực sự hành động (và sai lầm) và trưởng thành.

Khi có một ai đó tự thừa nhận với bản thân rằng, "Bạn biết đấy, có lẽ tôi không có biệt tài trong việc duy trì mối quan hệ," thì người đó tự nhiên sẽ được tự do hành động và chấm dứt cuộc hôn nhân tồi tệ kia. Cô ấy không có một cái bản sắc cá nhân nào cần phải bảo vệ bằng cách cứ phải tiếp tục duy trì một cuộc hôn nhân đau khổ chỉ để chứng minh một điều gì đó cho bản thân mình.


LET THAT
SHIT GO

Khi một sinh viên tự thừa nhận rằng, “Bạn biết đấy, có lẽ tôi cũng chẳng phải là kẻ nổi loạn gì; có lẽ là tôi chỉ thấy sợ mà thôi,” rồi thì cậu ta sẽ tìm thấy sự tự do trong việc lần nữa trở nên có tham vọng. Cậu ấy không có lý do gì để cảm thấy bị đe dọa khi theo đuổi giấc mơ học vấn của mình và có thể gặp phải thất bại.

Khi chuyên gia tính toán bảo hiểm tự thừa nhận với bản thân rằng, “Bạn biết đấy, có lẽ mơ ước hay công việc của tôi cũng chẳng có gì đặc biệt hết,” thì anh ta sẽ tự giải phóng mình bằng việc buông tha cho cái kịch bản phim kia và chờ xem điều gì sẽ xảy ra.

Tôi có cả tin tốt lẫn tin xấu giành cho bạn đây: *các vấn đề của bạn cũng chỉ đặc biệt hay độc đáo có chút chút thôi*. Vì thế mà việc buông bỏ mới mang tính giải phóng đến vậy.

Đi cùng với nỗi sợ hãi là một dạng thức của việc chỉ quan tâm đến bản thân dựa trên một sự tin chắc phi lý nào đó. Khi mà bạn cho rằng chiếc máy bay của bạn là chiếc duy nhất sẽ bị rơi, hay ý tưởng cho dự án của bạn thật là ngu ngốc và người ta sẽ cười nhạo nó, hay bạn là người duy nhất mà mọi người sẽ chễ giễu hoặc bánh bơ, thì bạn đang ngấm ngầm nói với bản thân mình rằng, “Tôi là kẻ ngoại lệ; tôi không giống như những người khác; tôi khác biệt và tôi đặc biệt.”

Đây là sự tự yêu mình, vô cùng thuần túy và đơn giản. Bạn cảm thấy như thể các vấn đề *của bạn* xứng đáng được đối xử một cách khác biệt, rằng các vấn đề *của bạn* có một thuật toán riêng biệt nhất định mà không tuân theo quy luật tự nhiên của vũ trụ này.

Lời kiến nghị của tôi ở đây là: *đừng* có đặc biệt thế, *đừng* có độc đáo như vậy. Hãy xác định lại các thước đo của bạn theo những cách thức thế tục và thông thường thôi. Đừng lựa chọn việc đánh giá bản thân mình như một ngôi sao đang lên hay như một thiên tài chưa được phát hiện. Đừng lựa chọn việc đánh giá bản thân mình như một nạn nhân bất hạnh hay một kẻ thất bại thảm hại. Thay vì vậy, hãy đánh giá chính mình bằng những đặc điểm thế tục như: một sinh viên, một người bạn đời, một người bạn, một người sáng tạo.

Bạn càng lựa chọn cho mình những đặc tính nhận diện theo chiều hẹp và hiếm hoi bao nhiêu, thì mọi thứ sẽ càng có tính đe dọa đối với bạn bấy nhiêu. Vì lẽ đó, bạn hãy định nghĩa bản thân mình theo những cách thức đơn giản và thông thường nhất có thể.

Điều này thường có nghĩa là từ bỏ một số ý tưởng to tát về bản thân bạn: chẳng hạn như bạn là kẻ thông minh tuyệt đỉnh, hay tài năng vô đối, hay hấp dẫn dã man, hay là một nạn nhân đặc biệt theo cái cách mà những người khác không mường tượng ra nổi. Điều này có nghĩa là từ bỏ cảm giác về việc được ban cho đặc quyền của bạn hoặc là niềm tin rằng thế giới này mắc nợ bạn điều gì đó. Điều này có nghĩa là từ bỏ việc nuôi dưỡng những sự hưng phấn về mặt cảm xúc mà bạn đã duy trì suốt nhiều năm qua. Như một tên xì ke từ bỏ ống tiêm, bạn sẽ phải trải qua quá trình cai nghiện khi bạn bắt đầu vứt bỏ những điều này. Nhưng bạn sẽ tiến tới một thái cực khác tốt đẹp hơn nhiều.

Làm Sao Để Ít Chắc Chắn Hơn Về Bản Thân Mình?



Việc đặt ra câu hỏi cho bản thân và nghi ngờ các suy nghĩ và niềm tin của chúng ta là một trong những kỹ năng khó có thể bồi đắp nhất. Nhưng nó hoàn toàn có thể thực hiện

được. Dưới đây là một vài câu hỏi mà sẽ giúp bạn nuôi dưỡng thêm một chút ít những sự không chắc chắn trong cuộc đời mình.

Câu hỏi #1: Nếu tôi sai thì sao?

Một người bạn của tôi gần đây đã đính hôn và sắp làm đám cưới. Anh chàng cầu hôn với cô ấy khá là đáng tin cậy. Anh ta không rượu chè. Anh ta cũng không hề đánh đập hay ngược đãi cô ấy. Anh chàng lại còn thân thiện và có một công việc rất tốt nữa chứ.

Nhưng kể từ lễ đính hôn, ông anh trai của cô bạn tôi cứ liên tục quở trách cô ấy về sự thiếu chín chắn của những lựa chọn trong đời cô, cảnh báo cô ấy rằng cô ấy sẽ tự gây tổn thương cho bản thân khi lựa chọn anh chàng kia, rằng cô ấy đang phạm phải sai lầm, rằng cô ấy thật là thiếu trách nhiệm. Và mỗi khi mà cô bạn tôi chất vấn ông anh mình, "Có chuyện gì với anh thế? Sao anh cứ bận tâm về việc này mãi vậy?" thì ông anh ấy lại ra vẻ như thể chẳng có vấn đề gì hết cả, rằng cái vụ đính hôn này chẳng động chạm gì đến anh ta hết, rằng anh ta chỉ đang cố giúp đỡ và chăm sóc cô em gái bé bỏng của mình mà thôi.

Nhưng rõ ràng là có điều gì đó đang *làm* ông này lo lắng. Có thể đó là sự bất an của chính anh ta về việc kết hôn. Có thể đó là tính ganh đua giữa anh chị em với nhau. Có thể đó là vì ghen tị. Có thể là bởi vì anh ta quá ám ảnh với nỗi bất hạnh của bản thân nên không biết làm thế nào để mừng cho những người khác mà không làm khổ họ trước tiên.

Như là một quy luật chung, chúng ta là những kẻ nhận xét kém cỏi nhất về bản thân mình trên trái đất này. Khi mà ta tức giận, hay ghen tuông, hay bực bội, thì ta luôn là kẻ cuối cùng nhận ra điều đó. Và cách duy nhất để nhận ra điều đó là đâm thủng lớp áo giáp tin chắc của ta bằng cách không ngừng đặt câu hỏi về việc liệu ta có thể sai lầm ra sao về bản thân mình.

"Liệu tôi có đang ghen tị hay không — và nếu như là có, thì tại sao?" "Liệu tôi có đang tức giận hay không?" "Cô ấy nói có đúng không, rằng tôi chỉ đang bảo vệ cái tôi của mình?"

Những câu hỏi như thế này cần phải trở thành một thói quen tinh thần. Trong nhiều trường hợp, hành động đơn giản của việc đặt ra cho chúng ta những câu hỏi như vậy đòi hỏi sự khiêm tốn và lòng trắc ẩn cần thiết để giải quyết rất nhiều vấn đề của chúng ta.

Nhưng cũng rất cần ghi nhớ rằng chỉ bởi vì bạn tự hỏi về việc liệu mình có thực sự sai thì không nhất thiết phải là như vậy. Nếu như mà thằng chồng bạn đánh bạn một trận thừa sống thiếu chết vì cái tội làm cháy nồi thịt om và bạn tự hỏi rằng có phải mình đã sai chỉ để tin vào việc hắn ta ngược đãi bạn — ơ, thế thì bạn cũng đáng bị đánh lắm cơ. Mục đích ở đây là chỉ đơn thuần đặt câu hỏi và đón nhận cái suy nghĩ tại thời điểm đó, chứ không phải là tự căm ghét bản thân mình.

Nên nhớ rằng với bất kỳ một sự thay đổi nào diễn ra trong đời bạn, *bạn chắc chắn phải sai ở một điểm nào đấy*. Nếu như bạn cứ ngồi đó, đau khổ hết ngày này sang ngày khác, thì như thế có nghĩa là bạn *đã sai* về một điều nào đó tương đối quan trọng trong cuộc

đời bạn rồi đấy, và cho tới khi mà bạn có thể tự đặt ra câu hỏi cho mình để tìm ra nó, thì sẽ chẳng có điều gì thay đổi hết.

Câu hỏi #2: Việc tôi sai có nghĩa là gì?

Rất nhiều người có thể đặt cho mình câu hỏi rằng liệu họ có sai hay không, nhưng chỉ một số rất ít mới có thể tiến thêm một bước nữa và thừa nhận rằng việc họ sai *có nghĩa* là gì. Đó là bởi vì ý nghĩa tiềm ẩn đằng sau sai lầm của chúng ta thường rất đau đớn. Nó không chỉ đòi hỏi việc ta phải đặt nghi vấn về các giá trị của mình, mà còn buộc ta phải xét xem một giá trị trái ngược, khác biệt sẽ trông như thế nào.

Aristotle từng viết rằng, "Chỉ có một tâm trí được rèn luyện mới có khả năng đón nhận một suy nghĩ mà không thừa nhận nó." Việc có thể nhìn nhận và đánh giá các giá trị khác nhau mà không cần thiết phải áp dụng chúng có lẽ là kỹ năng chính yếu cần thiết trong việc thay đổi cuộc đời một ai đó theo hướng có ý nghĩa.

Còn đối với người anh trai của bạn tôi, câu trả lời mà anh ta nên đặt ra cho bản thân là, "Điều này có nghĩa là gì nếu như tôi đã sai về đám cưới của em gái?" Thường thì câu trả lời dành cho một câu hỏi như vậy là khá thẳng thắn (và giống như "Mình đúng thật là một thằng khốn ích kỷ/bất an/tự yêu mình"). Nếu như anh ta *đã* sai, và việc đính hôn của cô em gái là hoàn toàn bình thường và lành mạnh và đáng chúc mừng, thì không có cách nào giải thích được cho thái độ của anh ta hơn là bởi sự bất an và các giá trị hỗn loạn của anh ta. Anh ta cho rằng mình biết được điều gì là tốt nhất cho cô em gái và rằng cô ấy không thể tự mình đưa ra những quyết định quan trọng trong cuộc sống; anh ta cho rằng mình có quyền và có trách nhiệm phải quyết định thay em gái; anh ta đoan chắc rằng mình đã đúng và tất cả những người khác hẳn đã sai.

Ngay cả một khi được làm sáng tỏ, dù cho là đối với ông anh trai của cô bạn tôi hay là bản thân chúng ta, thật khó để thừa nhận về việc tự cho mình đặc quyền như vậy. Nó sẽ khiến ta đau đớn. Vì thế mà chỉ rất ít người đặt ra những câu hỏi khó khăn. Nhưng việc đề ra câu hỏi là cần thiết cho việc tiếp cận những vấn đề cốt lõi thúc đẩy hành vi ích kỷ của anh ta, và của cả chúng ta nữa.

Câu hỏi #3: Liệu việc sai lầm có khả năng tạo ra một vấn đề tốt đẹp hay tồi tệ hơn so với vấn đề hiện tại của tôi, vì bản thân tôi và cả những người khác hay không?

Đây là câu hỏi quyết định cho việc liệu có phải ta có một vài giá trị đáng tin cậy hay không, hay là ta hoàn toàn những kẻ ngu ngốc loạn thần kinh làm mọi người, bao gồm cả chúng ta, bấn loạn hết cả lên.

Mục đích ở đây là xét xem *vấn đ*ề nào là tốt hơn. Bởi vì xét cho cùng, đúng như Con Gấu Mèo U Uất từng nói, các vấn đề trong cuộc đời có bao giờ biến mất éo đâu.

Đối với ông anh của cô bạn tôi, thì những lựa chọn của anh ta là gì?

1. Tiếp tục tạo ra những sự việc rối ren và mâu thuẫn trong gia đình, làm phức tạp hoá những gì có thể xem như là một khoảnh khắc hạnh phúc, và hủy hoại niềm tin và sự tôn trọng mà anh ta đã có với em gái, tất cả chỉ bởi vì anh ta có một linh cảm (hay ai đó có thể gọi là trực giác) rằng cậu trai kia không tốt cho cô ấy.
2. Nghi ngờ khả năng của chính anh ta trong việc quyết định điều gì là đúng hay sai cho em gái mình và tỏ ra khiêm nhường, tin vào năng lực của cô ấy trong việc ra quyết định, và ngay cả khi không thể làm được điều đó, thì anh ta vẫn cứ chấp nhận những quyết định của em gái vì tình yêu và sự tôn trọng mà anh ta dành cho cô ấy.

Hầu hết mọi người đều chọn A. Bởi vì A là con đường dễ dàng hơn hẳn. Nó đòi hỏi ít tư duy, không cần phải đoán già đoán non, và cũng chẳng cần phải nhẫn nại trước quyết định của những người khác nếu như bạn không thích.

Nó cũng gây nhiều khổ sở nhất cho tất cả những ai liên can tới.

Chỉ có lựa chọn B mới duy trì được mối quan hệ lành mạnh và hạnh phúc dựa trên sự tin tưởng và tôn trọng. Chỉ có lựa chọn B mới buộc mọi người phải luôn khiêm nhường và thừa nhận sự ngu dốt của mình. Chỉ có lựa chọn B mới cho phép mọi người vượt lên trên sự bất an của bản thân và nhận ra những tình huống mà ở đó họ đã hành xử bốc đồng hay thiếu công bằng hoặc ích kỷ ra sao.

Nhưng lựa chọn B thì thật khó khăn và đau đớn, vì vậy hầu hết mọi người không chọn nó.

Ông anh của cô bạn tôi, khi phản đối lễ đính hôn của cô ấy, đã bước vào một cuộc tranh đấu tưởng tượng với chính anh ta. Chắc chắn, anh ta tin rằng mình đang cố gắng bảo vệ cô em gái, nhưng như ta đã thấy, niềm tin là thứ mang tính độc đoán; tệ hơn nữa, chúng thường được thêu dệt sau khi sự việc diễn ra chỉ để biện minh cho bất kỳ giá trị

hay thước đo nào mà ta đã lựa chọn cho bản thân mình. Sự thật là, anh ta thà phá hỏng mối quan hệ với em gái còn hơn là phải cân nhắc xem liệu anh ta có thể nào đã sai lầm hay không — mặc dù việc lựa chọn vế sau sẽ giúp anh ta vượt qua sự bất an khiến anh ta mắc phải sai lầm ngay từ đầu.

Tôi cố gắng chỉ sống với một vài quy tắc, nhưng có một quy tắc mà tôi đã duy trì suốt nhiều năm nay là: nếu như mà mọi việc của tôi có bị bung bét, hoặc công việc của những người khác có bị làm cho bung bét, thì có vẻ như rất, rất, rất đúng là tôi là kẻ duy nhất làm hỏng chuyện. Tôi học được điều này từ kinh nghiệm. Tôi là kẻ ngu ngốc có vô số lần cư xử không hợp lẽ bởi sự thiếu tự tin và cái sự đoan chắc lệch lạc của bản thân. Và điều này chẳng hay ho gì.

Như thế không có nghĩa là không tồn tại những khía cạnh mà hầu như mọi người đều làm hỏng việc. Và như thế không có nghĩa là không có những lúc mà bạn sẽ đến gần chân lý hơn so với những người khác.

Đấy là thực tế đơn giản: nếu bạn cảm thấy như thể một mình đang đấu lại toàn bộ thế giới, thì có lẽ thực ra chỉ có bạn chống lại bản thân bạn mà thôi.

Chương 7 Thất Bại Là Cách Để Tiến Lên

Tôi thật sự có ý này khi nói rằng: tôi là kẻ may mắn.

Tôi tốt nghiệp đại học vào năm 2007, vào đúng thời điểm ngành tài chính sụp đổ và Cuộc suy thoái kinh tế diễn ra, và tôi cố gắng gia nhập vào thị trường lao động đang lâm vào cuộc khủng hoảng tồi tệ nhất trong suốt tám mươi năm qua.

Cùng khoảng thời gian đó, tôi phát hiện ra bạn cùng nhà của tôi đã không trả tiền thuê trong suốt ba tháng liền. Khi chất vấn về việc này, cô ta khóc lóc và rồi mất tăm mất tích, bỏ lại một người bạn cùng nhà khác và tôi phải gánh lấy hậu quả. Vĩnh biệt, khoản tiền tiết kiệm. Trong suốt sáu tháng tôi ở nhờ trong phòng khách nhà một người bạn, làm những công việc kỳ quặc và cố gắng duy trì nợ nần ở mức thấp nhất trong khi tìm kiếm một "công việc thực sự."

Tôi nói rằng mình may mắn là bởi vì tôi bước vào đời với tư thái của một kẻ thất bại. Tôi khởi đầu từ con số không. Đó về cơ bản là nỗi sợ hãi lớn nhất của mọi người trong cuộc sống về sau này, khi phải đối mặt với việc khởi đầu một dự án kinh doanh mới hay thay đổi sự nghiệp hay từ bỏ một công việc tệ hại, và tôi thì có được cái trải nghiệm ấy ngay từ cổng vào. Mọi việc chỉ có thể tốt hơn mà thôi.

Và vâng, may mắn. Khi bạn nằm ngủ trên một tấm đệm bốc mùi và phải đếm từng đồng xu lẻ để biết chắc rằng liệu bạn có mua nổi bánh mì McDonald trong tuần này hay không và bạn đã gửi đi tận hai chục bộ hồ sơ mà vẫn bặt vô âm tín, thì việc mở một trang blog và bắt đầu dự án kinh doanh ngớ ngẩn qua mạng nghe ra chẳng phải là một ý tưởng điên rồ. Nếu như tất cả các dự án tôi tiến hành đều thất bại, nếu tất cả các bài viết tôi đăng lên chẳng có ai thèm đọc, thì tôi cũng chỉ quay về đúng điểm khởi đầu mà thôi. Vậy thì tại sao lại không thử cơ chứ?

Bản thân sự thất bại là một khái niệm tương đối. Nếu như thước đo của tôi là một cuộc cách mạng chủ nghĩa cộng sản tự do[67], thì thất bại hoàn toàn của tôi trong việc kiếm tiền vào khoảng giữa năm 2007 tới năm 2008 lại là sự thành công không tưởng. Nhưng nếu như, cũng như hầu hết những người khác, thước đo của tôi đơn giản là tìm được một công việc nghiêm túc đầu tiên giúp tôi chi trả hóa đơn, thì tôi là một kẻ thất bại thảm hại.

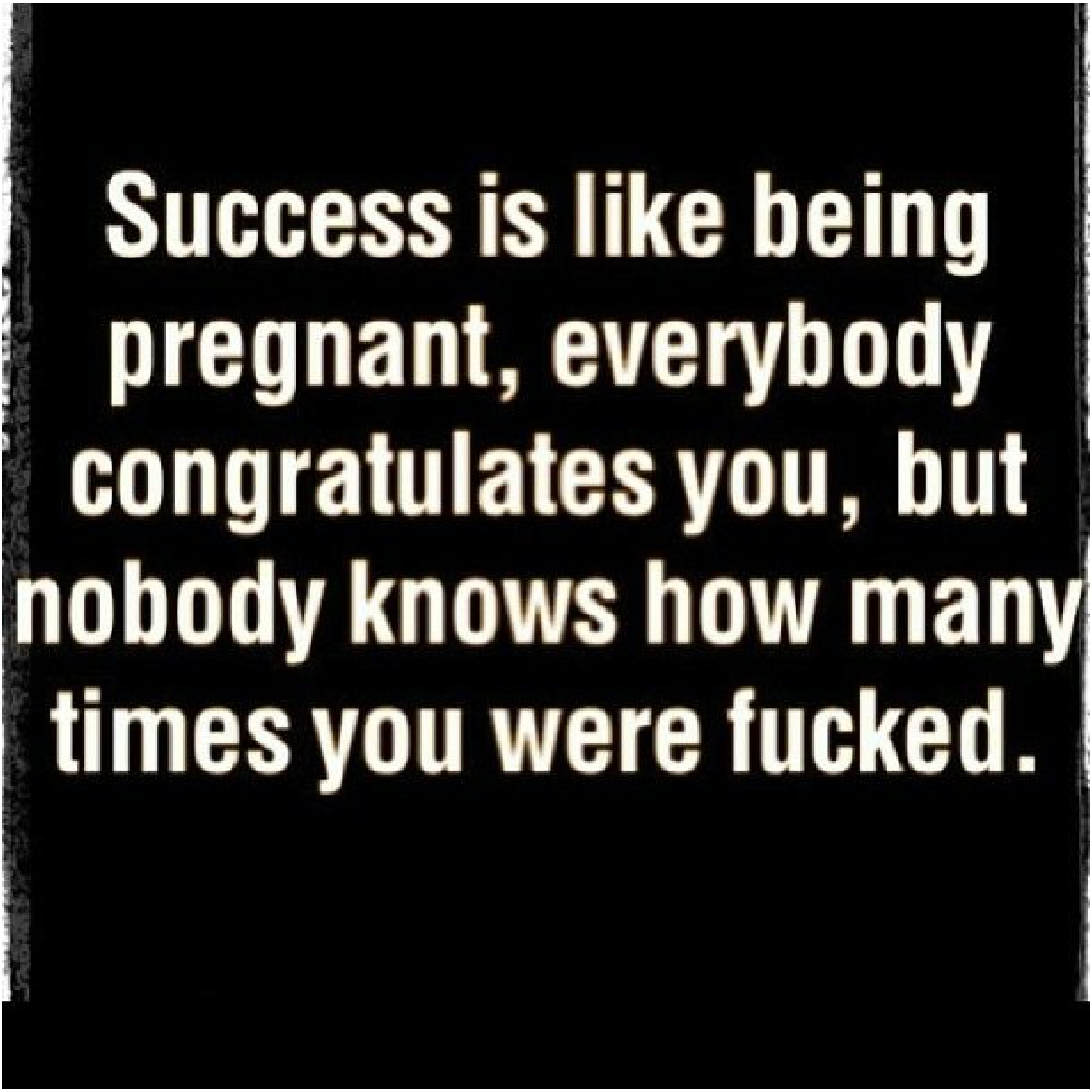
Tôi lớn lên trong một gia đình giàu có. Tiền chưa bao giờ là vấn đề hết cả. Trái lại, tôi lớn lên trong một gia đình giàu có mà tiền bạc thường được sử dụng nhằm tránh xa các vấn đề thay vì giúp giải quyết chúng. Một lần nữa tôi lại là kẻ may mắn, bởi vì điều này đã sớm dạy cho tôi biết rằng làm ra tiền, tự nó, là một thước đo tệ hại dành cho bản thân tôi. Bạn có thể làm ra hàng đống tiền và vẫn cảm thấy bất hạnh, cũng như việc bạn có thể rỗng túi mà vẫn khá hạnh phúc. Vì thế, tại sao lại phải dùng tiền làm một phương thức để đo lường giá trị con người tôi?

Thay vì thế, giá trị của tôi nằm ở điều khác hẳn. Đó phải là sự tự do, tự do ý chí. Cái ý tưởng trở thành chủ doanh nghiệp luôn ám ảnh tôi bởi vì tôi ghét phải nghe người khác căn dặn mình làm việc này việc kia và chỉ muốn làm mọi thứ theo cách của mình. Cái ý tưởng làm việc trên mạng hấp dẫn tôi bởi vì tôi có thể làm việc ở bất kỳ nơi nào và bất cứ khi nào mà tôi muốn.

Tôi tự hỏi bản thân mình một câu đơn giản: "Liệu tôi muốn kiếm được kha khá tiền và làm công việc mà tôi chán ghét, hay tôi muốn chơi trò nhà đầu tư mạo hiểm trên mạng và túng thiếu trong một thời gian?" Câu trả lời đến với tôi rõ ràng và ngay tắp lự: vế sau. Rồi tôi lại tự hỏi, "Nếu như tôi thử làm việc này và thất bại sau một vài năm và vẫn phải đi kiếm việc làm, thì liệu tôi có thực sự bỏ lỡ điều gì hay không?" Câu trả lời là không. Thay vì là một cậu chàng hai mươi hai tuổi không có kinh nghiệm, nghèo kiết xác và thất nghiệp, tôi sẽ trở thành kẻ nghèo kiết xác và thất nghiệp hai mươi nhăm tuổi thiếu kinh nghiệm. Ai mà thèm bận tâm cơ chứ?

Và với giá trị ấy, rằng việc *không* theo đuổi những dự án của tôi là một sai lầm — chứ không phải là việc thiếu tiền, không phải là việc ngủ nhờ sofa nhà bạn hay nhà bố mẹ (mà tôi vẫn tiếp tục như thế suốt hai năm trời), lại càng không phải là một cái sơ yếu lý lịch trắng trơn.

Nghịch Lý Thất Bại/Thành Công



Khi đã lớn tuổi, Pablo Picasso[68] thường ngồi trong quán café ở Tây Ban Nha, vẽ nguệch ngoạc lên một cái khăn giấy đã dùng qua. Ông khá thờ ơ với mọi sự, chỉ vẽ ra những gì làm cho ông thích thú tại thời điểm đó — giống như kiểu mấy thằng nhóc tuổi ô mai mơ hay vẽ hình bậy bạ trong buồng vệ sinh vậy — ngoại trừ việc đây là Picasso, nên cái hình bậy bạ của ông trong buồng vệ sinh trở thành một kiệt tác hội họa theo trường phái lập thể/ấn tượng nằm trên vệt cà phê loang.

Dù sao thì, có một người phụ nữ ngồi gần ông đã vô cùng kinh ngạc khi nhìn thấy bức vẽ. Sau một lúc, Picasso uống xong tách cà phê và vo tròn tờ giấy ăn để vứt đi trước khi ông rời quán.

Người phụ nữ ngăn ông lại. "Khoan đã," bà gọi. "Tôi có thể lấy tờ giấy ăn ông vừa vẽ lên không ạ? Tôi sẽ trả ông tiền."

"Được chứ," Picasso trả lời. "Hai mươi ngàn đô."

Người phụ nữ choáng váng như thể vừa bị ông táng cho cả cục gạch vào đầu. "Cái gì cơ? Ông chỉ mất có hai phút để vẽ nó thôi cơ mà."

"Không đâu, thưa bà," Picasso nói. "Tôi phải mất tới sáu mươi năm mới vẽ được nó đấy." Ông nhét tờ giấy ăn vào túi và rời khỏi đó.

Sự tiến bộ trong bất kỳ lĩnh vực gì là thứ được tạo ra dựa trên hàng ngàn sai lầm nhỏ, và sự vĩ đại của thành công mà bạn có được là dựa trên số lần bạn thất bại ở một điểm nào đó. Nếu như có ai đó vượt trội hơn so với bạn ở một điểm nào đó, thì đó là bởi vì cô ấy đã thất bại nhiều lần hơn so với bạn. Nếu ai đó kém cỏi hơn bạn, thì là bởi vì anh ta chưa trải qua đủ những bài học đau đớn mà bạn từng đón nhận.

Nếu như bạn nhớ tới một đứa trẻ đang tập đi, thì đứa trẻ ấy sẽ phải vấp ngã và bị đau đến hàng trăm lần. Nhưng chẳng bao giờ nó dừng lại và nghĩ rằng, "Ối, mình nghĩ bước đi không phải là việc dành cho mình. Mình đâu có rành cái vụ này."

Lảng tránh thất bại là điều mà chúng ta học được ở một thời điểm về sau này trong đời. Tôi cá là phần nhiều đến từ hệ thống giáo dục của chúng ta, thứ luôn đánh giá khắt khe chúng ta dựa trên thành tích học tập và trừng phạt những ai không có được thành tích tốt. Một phần không nhỏ khác đến từ các bậc phụ huynh độc đoán hoặc thích chỉ trích – những người không cho phép con cái họ tự mình làm rộn theo một mức độ bình thường, và thay vì vậy họ lại trừng phạt chúng vì việc thử nghiệm những cái mới hay vì không tuân theo con đường đã được định trước. Và rồi chúng ta còn có cả một hệ thống truyền thông lúc nào cũng ra rả vào tai chúng ta hết tấm gương thành công này đến vì tấm gương công khác, trong khi lại lờ tịt đi hàng ngàn giờ rèn luyện buồn tẻ và chán ngắt mà họ cần thực hiện trước khi đạt tới thành công.

Ở một thời điểm nào đó, hầu hết chúng ta đều đạt tới một vị trí mà ta thấy sợ hãi nếu thất bại, nơi mà ta lảng tránh thất bại một cách đầy bản năng và chỉ bám víu lấy thứ ở ngay trước mắt ta hay những gì mà ta có thể làm tốt.

Điều này giam hãm và kiềm chế chúng ta. Ta chỉ có thể thật sự thành công ở thứ mà ta sẵn lòng thất bại trước nó. Nếu như ta chưa sẵn lòng thất bại, thì ta cũng chưa sẵn sàng để thành công.

Rất nhiều sự sợ hãi trước thất bại xuất phát từ việc lựa chọn các giá trị tệ hại. Giả như, nếu tôi đánh giá bản thân mình dựa trên tiêu chí "Khiến mọi người mà tôi gặp gỡ đều yêu thích tôi," thì tôi sẽ hoang mang lắm, bởi vì thất bại là chắc chắn 100 phần trăm luôn ấy vì nó lệ thuộc vào hành vi của những người khác, mà không nằm ở chính bản

thân tôi. Tôi không nắm quyền kiểm soát trong tay; do đó giá trị bản thân tôi lại phó mặc cho sự phán xét của những người khác.

Trong khi nếu như tôi lựa chọn thước đo "Cải thiện đời sống xã hội của tôi," tôi có thể sống theo giá trị của mình là "mối quan hệ tốt đẹp với người khác" dù cho người ta có đối xử với tôi ra sao. Giá trị bản thân của tôi được dựa trên hành vi và hạnh phúc của chính tôi.

Các giá trị tệ hại, như chúng ta đã thấy trong chương 4, liên quan tới những mục tiêu rõ ràng là nằm ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta. Việc theo đuổi những mục tiêu như vậy sẽ dẫn tới sự bất an vô cùng lớn. Và ngay cả khi ta có thể đạt được chúng, thì chúng cũng khiến ta cảm thấy trống rỗng và vô vị, bởi vì một khi đã đạt được những mục tiêu này thì chẳng còn vấn đề gì để mà giải quyết nữa.

Những giá trị tốt đẹp hơn, như ta đã thấy, là quá trình hướng vào bản thể. Những thứ kiểu như "Bày tỏ bản thân một cách trung thực trước những người khác," một thước đo cho cái giá trị "chân thành," không bao giờ có thể hoàn tất; đó là một vấn đề yêu cầu ta phải liên tục bận tâm tới. Mỗi một cuộc trò chuyện mới, mỗi một mối quan hệ mới, đều mang tới những thách thức và cơ hội mới cho việc bày tỏ sự chân thành. Cái giá trị này là một quá trình liên tục, kéo dài suốt đời và khó có thể hoàn tất.

Nếu thước đo của bạn cho giá trị "thành công theo chuẩn mực của thế gian" là "Mua một ngôi nhà và một chiếc xế xịn," và bạn bỏ ra những hai mươi năm chổng mông lên mà làm việc nhằm đạt tới điều đó, một khi đã đạt được thì thước đo ấy không thể mang lại điều gì cho bạn nữa. Rồi sau đó bạn hãy mở lời chào với cơn khủng hoảng tuổi trung niên, bởi vì vấn đề đã lèo lái bạn trong suốt quãng đời trưởng thành của mình vừa mới bị tước đi mất khỏi tay bạn. Không còn nữa những cơ hội để tiếp tục phát triển và tiến bộ hơn, và chỉ có sự phát triển mới mang lại hạnh phúc, chứ không phải là một danh sách dài cứng nhắc về những thành tích nào đó.

Theo nghĩa này, các mục tiêu, như chúng vẫn thường được đưa ra — tốt nghiệp đại học, mua một ngôi nhà bên hồ, giảm được mười cân — đều bị giới hạn trong một mức độ hạnh phúc nhất định mà chúng có thể mang lại cho cuộc đời ta. Chúng có thể hữu ích khi mà ta theo đuổi những lợi ích ngắn hạn, trong chóng vánh, nhưng nếu ta xem chúng như là định hướng cho toàn bộ bước đường đời, thì chúng thật quá tệ.

Danh họa Picasso cần mẫn sáng tác trong suốt cuộc đời mình. Ông sống tới hơn chín mươi tuổi và vẫn tiếp tục sáng tác cho tới những năm cuối đời. Nếu có những thước đo kiểu như là "Trở nên nổi tiếng" hay "Kiếm được hàng mớ tiền trong thế giới nghệ thuật" hay "Vẽ một ngàn bức tranh," thì ông đã giậm chân tại chỗ vào một thời điểm nào đó rồi. Ông sẽ không vượt qua được cảm giác bất an hay sự nghi ngờ bản thân. Ông sẽ chẳng thể nào mà tiến bộ và sáng tạo ra các tác phẩm của mình trong suốt nhiều năm trời như vậy.

Lý do dẫn đến thành công của Picasso cũng chính là lý do tại sao mà, dù đã rất già rồi,

ông vẫn vui vẻ ngồi một mình vẽ ngệch ngoạc lên tờ giấy ăn trong một tiệm cà phê. Đó là nhờ vào cái giá trị "bày tỏ chân thật." Và chính điều này mới khiến cho tờ giấy ăn ấy trở nên giá trị đến thế.

Đau Khổ Là Một Phần Của Quá Trình



Vào những năm 1950, một nhà tâm lý học người Ba Lan có tên Kazimierz Dabrowski[69] đã tiến hành nghiên cứu về những người sống sót sau Thế Chiến II và việc họ đã làm thế nào để vượt qua những trải nghiệm đau đớn trong chiến tranh. Vì đó là đất nước Ba Lan[70], nên mọi việc cũng khá là khủng khiếp. Những con người này đã phải trải qua hay chứng kiến những trận chết đói tập thể, những cuộc đánh bom biến các thành phố thành những đống đổ nát, cuộc diệt chủng tàn sát người Do Thái, sự tra tấn các tù nhân trong chiến tranh, việc cưỡng hiếp và/hay sát hại các thành viên trong gia đình, nếu không phải bởi quân đội Đức Quốc xã, thì vào những năm sau này là bởi quân đội Xô Viết.

Khi Dabrowski nghiên cứu về những người còn sống sót này, ông nhận ra có điều gì đó thật đặc biệt và đáng kinh ngạc. Một tỷ lệ đáng kể những người đó tin rằng điều mà họ từng trải qua trong quãng thời gian chiến tranh, dù cho có đau đớn và khủng khiếp tới đâu, thì thực ra cũng khiến cho họ trở nên tốt đẹp hơn, sống có trách nhiệm hơn, và đúng thật là, trở thành những con người hạnh phúc hơn. Rất nhiều người miêu tả phần đời của họ trước chiến tranh như thể họ là những con người hoàn toàn khác so với sau này: không biết ơn và không trân trọng những người thân yêu của họ, lười biếng và chỉ biết quan tâm tới những vấn đề vụn vặt, tự ban cho mình đặc quyền trước những gì mà họ có được. Sau cuộc chiến họ cảm thấy tự tin hơn, chắc chắn hơn về bản thân mình, biết ơn hơn, và không còn bối rối trước những vấn đề tầm thường của cuộc sống và những phiền phức vặt vãnh.

Hiển nhiên, những gì họ đã trải qua thật kinh khủng, và những con người này chẳng

vui vẻ gì khi phải nếm trải chúng hết. Rất nhiều người trong số họ vẫn còn phải chịu đựng những vết thương tinh thần do sự đả kích mà chiến tranh mang lại. Nhưng một số người đã cố gắng lợi dụng những vết thương này và biến đổi bản thân họ theo chiều hướng tích cực và mạnh mẽ.

Và họ không phải là những người duy nhất trải qua sự thay đổi hoàn toàn ấy. Với rất nhiều người trong số chúng ta, thành tựu đáng tự hào nhất của chúng ta đến từ những nghịch cảnh lớn nhất. Nỗi đau của ta thường khiến cho ta trở nên mạnh mẽ hơn, kiên cường hơn, vững vàng hơn. Những người chiến thắng căn bệnh ung thư, là một ví dụ, cho biết rằng họ cảm thấy mạnh mẽ hơn và thấy biết ơn cuộc sống hơn sau khi giành chiến thắng trong cuộc chiến giành giật sự sống. Các quân nhân cho rằng họ có được sự kiên cường về mặt tinh thần nhờ vào việc trải qua những hoàn cảnh hiểm nguy khi có mặt trong vùng chiến.

Dabrowski biện luận rằng nỗi sợ hãi và lo lắng và buồn bã không phải lúc nào cũng nhất thiết là trạng thái tinh thần không đáng mong đợi và vô ích; thay vì thế, chúng thường đại diện cho sự đau đớn cần thiết dẫn tới sự phát triển về mặt tinh thần. Và chối bỏ nỗi đau đó thì cũng có nghĩa là ta đã chối bỏ những tiềm năng của mình. Giống như việc một người cần phải trải qua những đau đớn thân thể mới mong có được cơ bắp và xương cốt rắn chắc, một người cũng cần phải vượt qua những đau đớn về mặt tinh thần thì mới mong có được kiên sự cường hơn trong tinh thần, sự chắc chắn hơn về bản thân, tăng cường lòng trắc ẩn, và nói chung là một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Những sự thay đổi triệt để nhất của chúng ta về nhận thức thường xảy ra ở cuối những khoảnh khắc tồi tệ nhất. Chỉ khi mà ta cảm thấy đau đớn tột cùng thì ta mới chịu nhìn vào hệ chân giá trị của mình và đặt ra câu hỏi tại sao chúng dường như lại không phù hợp với ta. Chúng ta cần tới một dạng khủng hoảng về sự tồn tại[71] để có được cái nhìn khách quan về việc ta chọn lựa ý nghĩa nào cho đời mình rồi mới cân nhắc tới việc thay đổi chúng.

Bạn có thể gọi nó là “xuống chó” hay “gặp phải cuộc khủng hoảng về sự tồn tại.” Còn tôi thì thích gọi nó là “rơi vào vùng bão c*t.” Cứ việc chọn lấy cái tên nào mà bạn ưng nhất.

Và có thể ngay lúc này đây bạn đang rơi vào vị trí ấy. Có thể bạn vừa mới thoát khỏi thử thách cam go nhất đời mình và thấy hoang mang bởi mọi thứ mà bạn cho là đúng và bình thường và tốt đẹp trước đây hóa ra lại hoàn toàn ngược lại.

Đấy là chuyện tốt — đó là bước khởi đầu. Tôi không thể nhấn mạnh hết điều này, nhưng nỗi đau là một phần của quá trình. Việc cảm thấy nó là rất quan trọng. Bởi vì nếu như bạn chỉ theo đuổi những cơn hưng phấn để che lấp nỗi đau, nếu như bạn cứ tiếp tục nuông chiều bản thân trong sự tự cho mình đặc quyền và những suy nghĩ tích cực đầy ảo tưởng ấy, nếu như bạn cứ tiếp tục buông thả trong các thể loại vật chất hay hoạt động nào đó, thì rồi bạn sẽ chẳng bao giờ có được động lực cần thiết để thực sự thay đổi.

Khi mà tôi còn nhỏ, bất cứ khi nào gia đình tôi mua một chiếc đầu video hay dàn stereo mới, tôi sẽ ấn thử vào mọi nút bấm, lắp vào và tháo ra mọi đầu dây và mối nối, chỉ để xem mỗi thứ dùng để làm gì. Theo thời gian, tôi hiểu được cách thức vận hành của toàn bộ hệ thiết bị. Và bởi vì tôi biết quy tắc hoạt động của nó, tôi thường là người duy nhất trong nhà sử dụng các thiết bị này.

Cũng giống như nhiều đứa trẻ thuộc thế hệ Y khác, ba mẹ tôi xem tôi như thể một ca thần thánh hiển linh vậy. Với hai cụ, việc tôi có thể sử dụng được đầu máy video mà không cần phải đọc hướng dẫn sử dụng khiến tôi trở thành Tesla[72] thứ hai.

Thật dễ dàng khi nhìn lại thế hệ của ba mẹ tôi và cười vào cái sự mù công nghệ của họ. Nhưng sau này khi càng lớn hơn, tôi càng nhận ra rằng trong cuộc sống tất cả chúng ta đều có những lĩnh vực tương tự như là ba mẹ tôi với cái đầu video mới: ta cứ ngồi đó và nhìn trân trối và lắc đầu và nói, “Nhưng như thế nào cơ?” Khi mà thực ra, nó chỉ đơn giản là cứ làm điều đó mà thôi.

Tôi cứ luôn nhận được email của mọi người hỏi những câu như vậy suốt. Và qua nhiều năm, tôi vẫn không biết phải trả lời họ ra sao.

Có một cô gái có bố mẹ là dân nhập cư và tằn tiện cả cuộc đời để cho cô theo học trường y. Nhưng giờ khi cô đã vào trường y thì cô lại chán ghét nơi này; cô không muốn dành cả đời mình làm một bác sĩ, nên cô ấy muốn bỏ học hơn bất cứ điều gì khác. Và cô ấy cảm thấy bế tắc. Thực bế tắc, thành ra, cuối cùng cô ấy lại đi gửi thư cho một người lạ trên mạng (là tôi) và hỏi anh ta một câu hỏi ngớ ngẩn và quá đỗi hiển nhiên như, “Làm thế nào để tôi bỏ học trường y?”

Hay là một cậu sinh viên nọ có cảm tình với người trợ giáo. Nên anh chàng khổ sở trước mọi cử chỉ, mọi tiếng cười, mọi nụ cười, mọi cuộc chuyện phiếm, và gửi cho tôi một bức thư dài hai mươi tám trang đọc như một cuốn tiểu thuyết diễm tình và kết thúc với câu hỏi, “Làm thế nào để tôi cưa cẩm được cô ấy?” Hay một bà mẹ đơn thân có mấy đứa con giờ đã trưởng thành và tốt nghiệp đại học và nằm dài trên ghế đi-văng nhà bà, ăn đồ ăn của bà, tiêu tiền của bà, mà không thèm tôn trọng không gian riêng tư và mong muốn có được sự riêng của bà. Bà muốn chúng tiến lên phía trước với cuộc đời của riêng mình. Bà muốn được tiếp tục với cuộc đời của chính mình. Và bà sợ muốn chết khi phải đẩy lũ con ra xa, sợ hãi khi phải hỏi, “Tôi phải làm thế nào để bảo chúng nó ra riêng?”

Đấy đều là những câu hỏi về cái đầu video. Nhìn từ bên ngoài, câu trả lời thật là đơn giản: chỉ cần ngậm miệng vào và làm đi.

Nhưng ở trong cuộc, xét từ quan điểm của những người này, những câu hỏi như vậy thật quá đỗi phức tạp và tối tăm — những câu đố về sự sống còn được bao bọc trong sự khó hiểu được gói lại trong cái thùng KFC chứa đầy những khối rubik.

Những câu hỏi đầu máy video thật nực cười vì câu trả lời có vẻ khó khăn với bất kỳ ai gặp phải chúng mà lại quá đỗi dễ dàng đối với người ngoài.

Vấn đề ở đây là nỗi đau. Việc điền vào giấy tờ cần thiết để xin thôi học trường y quả là

một hành động không hề phức tạp và quá đỗi hiển nhiên; nhưng làm cha mẹ đau lòng thì không đơn giản như thế. Mời người trợ giảng đi chơi chỉ đơn giản là việc nói ra có vài từ; nhưng đánh cược với cảm giác xấu hổ và bị từ chối thì phức tạp hơn nhiều. Yêu cầu một ai đó chuyển ra khỏi nhà bạn là một quyết định dễ hiểu; nhưng cảm thấy như thể bạn bỏ rơi con cái mình thì không dễ chịu như vậy.

Tôi đã từng vật vã với chứng sợ xã hội trong suốt quãng đời niên thiếu của mình. Tôi dành phần lớn những ngày tháng ấy để làm sao lãng bản thân với các trò chơi điện tử và hầu như mỗi đêm đều uống rượu và hút thuốc để xua tan trạng thái lo lắng vô cớ trong tôi. Trong nhiều năm, cái ý nghĩ nói chuyện với một người lạ — đặc biệt là nếu người lạ ấy có phần nào hấp dẫn/thú vị/được nhiều người yêu thích/thông minh — dường như là bất khả thi đối với tôi. Tôi cứ đi vòng quanh trong sương mù nhiều năm trời, tự hỏi mình những câu ngu ngốc về cái đầu video:

"Làm thế nào? Làm thế nào mà chỉ cần bước tới và nói chuyện với một ai đó? Làm thế nào mà người ta có thể làm được điều đó?"

Tôi có hàng đống niềm tin ngớ ngẩn về việc này, như là bạn không được phép nói chuyện với một người trừ khi bạn có được lý do chính đáng, hay là phụ nữ sẽ cho rằng tôi là thằng dâm dê bệnh hoạn nếu tôi nói nhiều đến mức như, "Xin chào."

Vấn đề nằm ở chỗ các cảm xúc của tôi quyết định thực tại của tôi. Bởi vì có cảm giác như mọi người không muốn nói chuyện với tôi, tôi đâm ra tin rằng mọi người không muốn nói chuyện với tôi thật. Và do đó, câu hỏi về cái đầu video của tôi là: "Làm thế nào để tiến tới và nói chuyện với một người?"
Bởi vì tôi không thể phân biệt giữa những gì tôi cảm thấy với sự thật, nên tôi không thể thoát ra khỏi bản thân mình và nhìn thế giới như nó vốn dĩ vậy: một chốn đơn giản nơi hai con người có thể tiến về phía nhau và bắt chuyện vào bất cứ thời điểm nào.

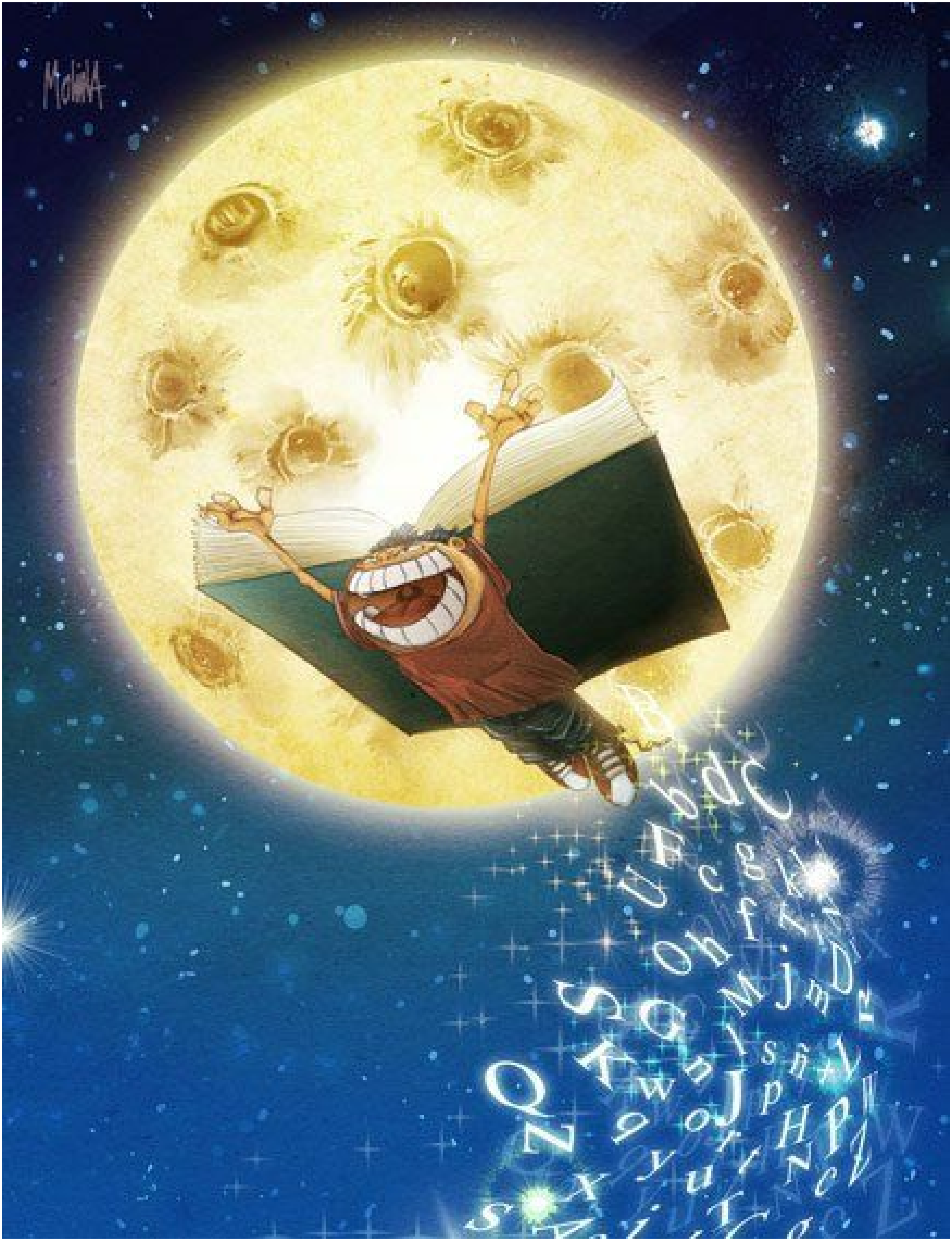
Đối với nhiều người, khi họ cảm thấy đau đớn hay tức giận hay buồn bã, họ ngừng lại mọi việc và tập trung vào việc làm tê liệt bất cứ điều gì mà họ cảm thấy. Mục đích của họ là lại có thể "cảm thấy tốt đẹp" nhanh nhất có thể, ngay cả nếu như điều ấy có nghĩa là tìm đến với vật chất hay lừa dối bản thân hoặc quay trở về với những giá trị như c*t của họ.

Hãy học cách chịu đựng nỗi đau mà bạn đã lựa chọn. Khi mà bạn lựa chọn một giá trị mới, có nghĩa là bạn đang lựa chọn việc giới thiệu một nỗi đau mới với cuộc đời mình. Hãy tận hưởng nó. Thưởng thức nó. Chào đón nó bằng cả hai tay. Rồi sau đó hãy hành động bất chấp nó.

Tôi sẽ không dối gạt bạn làm gì: lúc ban đầu chuyện này sẽ khó khăn đến nỗi không tưởng nổi. Nhưng bạn có thể bắt đầu đơn giản thôi. Bạn sẽ cảm thấy như thể bạn không biết cần phải làm gì. Nhưng chúng ta đã nói tới việc này rồi: bạn không biết gì hết cả. Mà ngay cả khi mà bạn cho rằng mình có biết đi chăng nữa, thì bạn cũng chẳng biết mình đang làm cái éo gì đâu. Cho nên thực sự thì, bạn mất cái gì nào?

Cuộc đời chính là không biết và rồi vẫn cứ làm một điều gì đó. Toàn bộ cuộc đời chính là như thế. Không bao giờ thay đổi hết. Ngay cả khi mà bạn hạnh phúc. Ngay cả khi mà bạn đánh rắm ra mùi hương hạnh phúc. Ngay cả khi mà bạn trúng số độc đắc và tậu một chiếc du thuyền nhỏ, thì bạn vẫn chẳng biết là mình đang làm cái quái gì đâu. Đừng bao giờ quên nhé. Và đừng sợ nữa.

Nguyên Lý "Làm Một Điều Gì Đó"



Vào năm 2008, sau khi duy trì một công việc toàn thời gian trong tổng cộng sáu tuần, tôi hoàn toàn từ bỏ cái thứ gọi là việc làm ấy để theo đuổi sự nghiệp kinh doanh trực tuyến. Vào thời điểm đó, tôi nào có biết mình đang làm cái quái gì đâu, nhưng tôi nghĩ rằng nếu như tôi có sạt nghiệp và và chìm trong đau khổ đi chăng nữa, thì xét cho cùng tôi vẫn đang tự lực cánh sinh. Và vào thời điểm ấy, tất cả những gì mà tôi dường như thực sự quan tâm tới là chạy theo gái. Nên là, tôi quyết định mở một trang blog về chủ đề đời sống yêu đương rồ dại của mình.

Cái buổi sáng đầu tiên mà tôi thức dậy với tư cách là một kẻ ra riêng ấy, nỗi khiếp sợ nhanh chóng xâm chiếm tâm hồn tôi. Tôi thấy mình ngồi đó với cái máy tính xách tay và nhận ra, lần đầu tiên, rằng tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm trước toàn bộ các quyết định của bản thân, cũng như là hậu quả của những quyết định đó. Tôi chịu trách nhiệm trong việc tự học cách thiết kế trang web, Internet marketing, tối ưu hóa công cụ tìm kiếm[73] (SEO), và các chủ để khó hiểu khác. Giờ tất cả những thứ ấy đều đặt trên vai tôi. Và vì thế mà tôi đã thực hiện cái điều mà bất kỳ một kẻ hai mươi tư tuổi nào vừa mới nghỉ việc và không biết mình sẽ làm gì: tôi tải mấy trò chơi trên máy tính và tránh phải làm việc như thể nó là virus Ebola[74] vậy.

Các tuần lễ trôi qua và tài khoản ngân hàng của tôi chuyển từ vạch đen sang vạch đỏ, rõ ràng là tôi cần phải tiến tới với một chiến lược nào đó để đưa bản thân mình vào trạng thái làm việc mười-hai-giờ hay mười-bốn-giờ mỗi ngày, một việc cần thiết để công cuộc kinh doanh mới được thực thi. Và cái kế hoạch hiện ra đầy bất ngờ.

Khi tôi còn học trung học, thày giáo Packwood dạy toán của tôi từng nói rằng, “Nếu như các em vướng mắc trước một vấn đề, thì đừng có ngồi đó và suy nghĩ về nó; hãy bắt đầu xoay sở với nó. Ngay cả khi em không biết mình đang làm cái gì đi nữa, thì hành động đơn giản của việc xoay sở với vấn đề ấy sẽ khiến cho giải pháp đúng đắn cuối cùng cũng hiện ra trong đầu em.”

Trong suốt quãng thời gian đầu tự làm chủ ấy, khi mà tôi vật vã từng ngày, hoàn toàn chẳng có lấy một chút manh mối nào về việc cần phải làm gì và khiếp sợ trước những kết quả (hoặc không có được nó), thì lời khuyên của thầy Packwood lại hiện ra trong đầu tôi. Tôi nghe thấy lời thầy như một câu thần chú:

Đừng chỉ ngồi đó. Hãy làm điều gì đó đi. Câu trả lời sẽ tới.

Trong quá trình áp dụng lời khuyên của thầy Packwood, tôi đã học được một bài học vô cùng quan trọng về động lực. Tôi phải mất đến tám năm mới thấm nhuần được cái bài học này, nhưng điều mà tôi phát hiện ra, sau hàng tháng trời dài đằng đẵng và mệt nhoài với việc rải bom thư về việc ra mắt sản phẩm mới, những mục cho lời khuyên hài hước gây cười, những đêm dài khó chịu trên đi-văng nhà bạn, thấu chi trong tài khoản ngân hàng, và hàng trăm nghìn từ được viết ra (mà hầu hết trong số chúng đều không có người đọc), có lẽ là điều quan trọng nhất mà tôi học được trong đời mình:

Hành động không chỉ là hệ quả của động cơ; mà nó còn là nguyên nhân nữa.

Hầu hết chúng ta chỉ cam kết hành động nếu như chúng ta cảm thấy sự thúc đẩy ở một mức độ nhất định. Và ta chỉ thấy có động cơ khi mà ta cảm thấy đủ xúc động về việc được truyền cảm hứng. Ta giả định rằng những bước này xảy ra theo một dạng dây chuyền phản ứng, như thế này:

Cảm xúc truyền cảm hứng → Động lực → Hành động mong muốn

Nếu như bạn muốn thực hiện một điều gì đó mà không cảm thấy có động cơ hay cảm hứng, thì bạn kết luận rằng bạn chỉ lên cơn hâm mà thôi. Bạn chẳng thể làm gì về điều này. Cho tới khi một sự kiện quan trọng trong đời đầy xúc động diễn ra thì bạn mới có thể tập hợp đủ động lực để thực sự lê cái thân bạn ra khỏi chiếc đi-văng và làm điều gì đó.

Vấn đề về động cơ nằm ở chỗ nó không chỉ là một cái dây chuyền gồm có các mắt xích, mà là một cái vòng lặp bất tận:

Cảm hứng → Động lực → Hành động → Cảm hứng → Động lực → Hành động → Vân vân và mây mây

Các hành động của bạn dẫn đến nhiều phản ứng về mặt cảm xúc và cảm hứng hơn và tiếp tục thúc đẩy các hành động của bạn trong tương lai. Có được lợi thế từ sự hiểu biết này, chúng ta có thể thực sự tái định hướng tâm trí mình theo cách như sau:

Hành động → Cảm hứng → Động lực

Nếu như bạn thiếu đi mất động lực để thực hiện một sự thay đổi quan trọng trong đời mình, hãy làm điều gì đó — bất cứ điều gì, thật đấy — và rồi khai thác sự phản ứng lại trước hành động đó như một cách thức để bắt đầu tạo động lực cho bản thân.

Tôi gọi đó là nguyên lý “làm một điều gì đó.” Sau khi tôi tự áp dụng nó để thực hiện dự án kinh doanh của mình, tôi bắt đầu truyền thụ nó tới các độc giả đang bối rối đến với tôi với câu hỏi về cái đầu video của họ: “Làm thế nào để tôi xin được việc?” hay “Làm thế nào để tôi có thể bày tỏ với anh ấy rằng tôi muốn được làm bạn gái của ảnh?” và những điều tương tự như thế.

Trong vài năm đầu tôi tự “ra riêng”, hàng tuần liền trôi qua mà tôi chẳng đạt được thành quả gì nhiều, chính vì thế mà tôi lo lắng và căng thẳng về những gì tôi phải làm, và thật quá dễ dàng để trì hoãn mọi chuyện. Dù vậy, tôi nhanh chóng học được rằng, phải tự ép buộc bản thân làm điều gì đó, ngay cả những việc trâu chó nhất, sẽ sớm khiến những nhiệm vụ lớn hơn trở nên dễ dàng hơn nhiều. Nếu như tôi cần phải thiết kế lại toàn bộ trang web, tôi sẽ buộc mình ngồi xuống và nói, “Được rồi, bây giờ mình chỉ cần thiết kế phần header thôi.” Nhưng sau khi hoàn tất phần header, tôi thấy mình bắt đầu chuyển sang các phần khác của trang web. Và trước cả khi tôi kịp nhận ra, tôi đã được tiếp sức và say sưa với dự án này rồi.

Tác giả Tim Ferriss[75] có kể một câu chuyện mà anh từng nghe được về một nhà văn nọ đã viết tới bảy mươi cuốn tiểu thuyết. Khi ai đó hỏi nhà văn về việc làm sao mà ông ấy có thể viết một cách bền bỉ và luôn ở trong trạng thái có cảm hứng và động lực như thế.

Ông ấy trả lời, “Hai trăm từ dở ẹc mỗi ngày, thế thôi.” Ý tưởng ở đây là nếu như ông ấy tự ép mình viết mỗi ngày hai trăm từ dở tệ, thì sớm hay muộn hành động viết lách này sẽ mang lại cho ông cảm hứng; và trước khi mà ông kịp nhận ra, ông đã có tới hàng nghìn từ trên trang giấy rồi.

Nếu như ta tuân theo nguyên lý “làm một điều gì đó,” thì sai lầm không còn quan trọng nữa. Khi mà tiêu chuẩn của sự thành công trở thành hành động đơn thuần — khi mà bất kỳ một kết quả nào đều được xem như là một sự tiến bộ và trọng yếu, khi mà cảm hứng được nhìn nhận như là một phần thưởng thay vì điều kiện tiên quyết — chúng ta thúc đẩy bản thân mình tiến về phía trước. Chúng ta sẽ không thấy sợ hãi trước việc mắc phải sai lầm, và những thất bại ấy sẽ đưa ta tiến về phía trước.

Nguyên lý “làm một điều gì đó” không chỉ giúp cho ta chiến thắng được sự trì hoãn, mà nó còn là quá trình giúp ta chấp nhận những giá trị mới. Nếu như bạn đang bơi giữa cơn bão c*t và mọi thứ đều xem chừng vô nghĩa — nếu như mọi phương thức mà bạn từng sử dụng để đánh giá bản thân đều không hiệu quả và bạn không biết cần phải làm gì tiếp theo, nếu như bạn biết rằng bạn đã làm tổn thương bản thân khi cứ mải miết chạy theo một giấc mơ sai lầm, hay nếu như bạn biết rằng còn có những thước đo khác tốt đẹp hơn mà bạn nên sử dụng để đánh giá bản thân nhưng bạn không biết đó là gì — thì câu trả lời chỉ có một:

Hãy làm một điều gì đó.

Cái “điều gì đó” này có thể là hành động nhỏ nhất hướng tới một điều gì đó khác. Nó có thể là bất cứ điều gì.

Nhận ra rằng bạn là một kẻ ngu ngốc tự cho mình đặc quyền trong tất cả các mối quan hệ và muốn bắt đầu dành nhiều tình thương hơn cho những người khác? Hãy làm một điều gì đó. Hãy bắt đầu đơn giản thôi. Hãy đề ra một mục tiêu như là lắng nghe về vấn đề của một ai đó và dành ra một chút ít thời gian của bạn để giúp đỡ người đó. Chỉ cần làm điều ấy một lần thôi. Hay tự hứa với bản thân bạn rằng bạn sẽ giả định rằng bạn là nguồn gốc của các vấn đề của bản thân khi thấy bực bội lần tới. Bạn cứ thử nghiệm với cái ý tưởng ấy đi và nhìn xem nó có cảm giác ra sao.

Đó thường là tất cả những gì cần thiết để khiến cho hòn tuyết lăn, là hành động cần thiết để thôi thúc việc tiếp tục tiến lên. Bạn có thể trở thành nguồn cảm hứng của chính mình. Hành động luôn luôn nằm trong tầm với. Và chỉ với việc đơn giản làm một điều gì đó như là thước đo duy nhất của bạn đối với thành công — ồ, vậy thì ngay cả những sai lầm nữa cũng sẽ thúc bạn tiến về phía trước.

Chương 8 Tầm Quan Trọng Của Việc Nói Không



Năm 2009, tôi thu thập toàn bộ tài sản của mình, bán chúng đi hoặc đưa đi lưu kho, rời khỏi căn hộ của tôi, và bay tới Nam Mỹ. Vào thời điểm đó trang blog nho nhỏ tư vấn về tình yêu đôi lứa của tôi thu hút được một lượng người xem kha khá và tôi đã kiếm được một số tiền khiêm tốn nhờ vào việc bán sách bản PDF và các khóa học trực tuyến. Tôi lên kế hoạch dành toàn bộ mấy năm tiếp theo sống ở nước ngoài, trải nghiệm những nền văn hóa mới, và tận dụng lợi thế của mức sống thấp hơn ở những quốc gia đang phát triển như châu Á và châu Mỹ La Tinh để tiếp tục phát triển việc kinh doanh. Đấy là một giấc mơ du cư thời đại số và với một kẻ-tìm-kiếm-sự-phiêu-lưu-hai-mươi-nhăm-tuổi, đó chính xác là những gì tôi mong muốn trong cuộc sống này.

Nhưng dù cái kế hoạch của tôi có hấp dẫn và quả cảm ra sao, không phải tất cả những giá trị thúc đẩy tôi tới lối sống du mục kiểu này đều lành mạnh cả. Dĩ nhiên, tôi cũng có duy trì được một vài những giá trị tốt đẹp — niềm khao khát được ngắm nhìn thế giới, sự ham hiểu biết về con người và nền văn hóa, lòng tìm kiếm sự mạo hiểm theo đúng tinh thần truyền thống. Nhưng vẫn còn đó những điều đáng xấu hổ ẩn dưới tất cả những thứ khác. Vào lúc ấy tôi khó lòng nhìn ra được điều đó, nhưng nếu như tôi hoàn toàn thành thật với bản thân, tôi sẽ thấy có một giá trị rất dở bị che giấu, ở đâu đó bên dưới bề mặt. Tôi không thể nhìn ra điều đó, nhưng trong những thời điểm tĩnh lặng khi tôi hoàn toàn thành thật với bản thân mình, tôi có thể cảm nhận được nó.

Đi cùng với việc tự tự cho mình đặc quyền trong suốt những năm hai mươi tuổi của tôi, "ca chấn thương thật c*t" của thời niên thiếu đã để lại cho tôi một mớ những vấn đề về sự cam kết. Tôi đã dành ra vài năm cố gắng bù lại quá đà cho việc không thể thích

nghi và chứng sợ xã hội của những năm thiếu thời, và kết quả là tôi cảm thấy như mình có thể gặp được bất kỳ ai mà tôi muốn, kết bạn với bất kỳ ai mà tôi muốn, yêu bất kỳ ai mà tôi muốn, ngủ với bất kỳ ai mà tôi muốn — vậy thì tại sao tôi lại phải gắn bó với một người duy nhất, hay một nhóm xã hội duy nhất, hay là một thành phố duy nhất hoặc một đất nước duy nhất hoặc nền văn hóa duy nhất? Nếu như tôi *có thể* trải nghiệm mọi thứ ngang nhau, vậy thì tôi *nên* trải nghiệm tất cả những thứ ấy như nhau, đúng không?

Được trang bị với thứ cảm giác vĩ đại về sự liên kết với thế giới này, tôi nhảy tới nhảy lui giữa các quốc gia và đại dương trong trò chơi ô ăn quan thế giới suốt năm năm trời. Tôi đặt chân tới năm mươi lăm quốc gia, kết bạn với hàng đống người, và rơi vào vòng tay của vô số người tình — tất cả bọn họ đều nhanh chóng bị thay thế và một vài trong số đó thì bị lãng quên ngay trong chuyến bay kế tiếp tới đất nước kế tiếp.

Đó là một cuộc sống kỳ lạ, đầy những trải nghiệm diệu kỳ, mở rộng tầm mắt và cũng vô cùng hời hợt được kiến tạo ra để làm tê liệt nỗi đau bị che giấu trong tôi. Hồi ấy nó dường như vừa sâu sắc mà lại vừa vô nghĩa, và đến giờ vẫn vậy. Một trong những bài học vĩ đại nhất trong cuộc đời tôi và cả những thời khắc hình thành nhân cách nữa đã diễn ra trong khoảng thời gian này. Nhưng một trong những sự phí hoài lớn nhất về thời gian và sinh lực của đời tôi cũng sinh ra từ đó.

Hiện tôi đang sống ở New York. Tôi có một căn hộ và đồ đạc nội thất và cái hóa đơn tiền điện phải trả và một người vợ. Chẳng có gì trong số đó là quyến rũ hay hấp dẫn cả. Và tôi thích mọi việc vận hành như thế. Bởi vì sau tất cả từng ấy năm sống đầy hứng khởi, bài học lớn nhất mà tôi thu được từ những chuyến phiêu lưu chính là: tự do tuyệt đối, tự thân nó, không có nghĩa lý gì hết.

Tự do mang đến cơ hội cho những ý nghĩa lớn hơn, nhưng bản thân nó thì không nhất thiết phải có nghĩa. Rốt cuộc, cách duy nhất để có được ý nghĩa và cảm giác về tầm quan trọng trong cuộc đời một người là thông qua một sự loại bỏ bớt các khả năng, một sự *thu hẹp* của tự do, một lựa chọn gắn kết với một nơi chốn, một niềm tin, hay (nuốt khan) một con người.

Sự nhận thức này dần dần đến được với tôi trong những năm tháng tôi đi đó đi đây. Cũng như hầu hết những sự thừa thãi khác trong đời sống, bạn cần phải đắm chìm vào trong đó để rồi nhận ra chúng không khiến cho bạn hạnh phúc. Đối với tôi việc xê dịch chính là như vậy đấy. Khi mà tôi đắm mình vào đất nước thứ năm mươi ba, năm mươi tư, năm nươi lăm, tôi bắt đầu hiểu ra rằng trong khi toàn bộ những trải nghiệm của tôi thật là thú vị và tuyệt vời, chỉ rất ít trong số chúng mới thực sự có ý nghĩa dài lâu. Trong lúc bạn bè tôi ở nhà đã ổn định cuộc sống với hôn nhân, mua nhà, và đầu tư thời gian của họ cho những công ty thú vị hay mục tiêu chính trị, thì tôi vẫn loạng choạng từ cơn hưng phấn này sang cơn hưng phấn khác.

Năm 2011, tôi đặt chân tới Saint Petersburg, ngước Nga. Thức ăn ở đó dở tệ. Thời tiết thì kinh khủng. (Tuyết rơi vào tháng 5 á? Bạn đang đùa tôi cái 'beep' đấy à?) Cái căn hộ

nơi tôi ở cũng tệ không kém. Chẳng có cái quái gì ra hồn cả. Giá cả của mọi thứ thì như cắt cổ con nhà người ta. Và dân bản địa thì thô lỗ mà lại còn bốc mùi ngộ lắm. Chẳng ai biết cười và tất cả đều uống như hũ chìm. Vâng, tôi mê chốn này lắm. Đó là một trong những chuyến đi yêu thích của tôi.

Nước Nga có một thứ văn hóa thẳng thắn dễ làm phiền lòng những người Tây phương. Ở đấy không có cái kiểu tử tế giả tạo và một mớ những ngôn từ lịch sự. Bạn không cười với người lạ hay vờ vịt thích thú những điều mà thực ra bạn không hề thấy thế. Trên đất Nga, nếu có thứ gì đó thật ngu ngốc, thì bạn sẽ nói rằng nó ngu vãi. Nếu ai đó cư xử không ra gì, thì bạn sẽ bảo với hắn rằng hắn là một thằng khốn. Nếu như bạn thực lòng thích một ai đó và hai bạn có với nhau một buổi tối vui vẻ, thì bạn sẽ bảo với cô ấy rằng bạn thích cô ấy và tối nay thật là vui. Chẳng hề gì nếu đó là một người bạn, một người lạ, hay một ai đó mà bạn mới vừa gặp trên phố vào năm phút trước.

Tuần đầu tiên tôi phát hiện ra toàn bộ điều này cũng chẳng dễ chịu gì. Tôi có hẹn cà phê cà pháo với một cô nàng người Nga, và trong vòng ba phút kể từ khi mới ngồi xuống cô ấy nhìn tôi lạ lắm và bảo với tôi rằng những lời tôi nó thật là ngu. Tôi gần như là sặc cả thứ nước mình đang uống. Không hề có ý gây hấn gì trong lời nói của cô ấy; nó được nói ra như thể đó là một việc rất thông thường — như là tình hình thời tiết vào ngày hôm đó, hay cỡ giày của cô ấy vậy — cơ mà tôi vẫn sốc. Rốt cuộc, ở phương Tây sự bộc trực như thế được xem như là cố tình gây sự, đặc biệt là từ một người mà bạn vừa mới gặp. Nhưng ở đây ai cũng cư xử như vậy hết. Mọi người đều thô lỗ trong mọi thời điểm, và kết quả là, cái tâm hồn được nuôi dưỡng bên trời Tây của tôi cảm thấy như thể chịu tấn công từ mọi phía. Sự bất an dai dẳng triền miên bắt đầu nổi lên trên bề mặt trong những tình huống mà chúng chưa hề tồn tại trong nhiều năm.

Nhưng rồi nhiều tuần lễ trôi qua, tôi bắt đầu quen dần với sự thẳng thắn của người Nga, cũng như là những buổi hoàng hôn lúc nửa đêm[76] và rượu vodka trôi xuống bụng như là nước đá. Và rồi tôi bắt đầu cảm kích nó vì bản chất thực sự của nó: sự bộc lộ thuần khiết. Sự chân thật trong ý nghĩa đúng đắn nhất của ngôn từ. Sự giao tiếp mà không cần đến các điều kiện, không ràng buộc, không động cơ, không vì mục đích bán hàng, không vì để được yêu thích.

Vì một lý do nào đó, sau nhiều năm chu du, đấy có lẽ là nơi chốn không-hề-Mỹ nhất mà lần đầu tiên tôi được nếm trải hương vị của tự do: cái khả năng nói ra bất kỳ điều gì mà tôi nghĩ hay cảm thấy, mà không hề cảm thấy sợ hãi về hậu quả. Đó là một hình thái lạ kỳ của sự tự do *thông qua* việc chấp nhận sự cự tuyệt. Là người luôn thèm khát cái thể loại bày tỏ thẳng thắn như thế này trong phần lớn cuộc đời mình — đầu tiên là bởi sự dồn nén cảm xúc trong gia đình, rồi sau này là bởi sự phô bày giả tạo về sự tự tin được sắp đặt dàn dựng một cách tỉ mỉ — tôi đắm chìm trong nó như thể, ồ, như thể đó là thứ rượu vodka ngon lành nhất mà tôi từng được nếm. Một tháng tôi ở Saint Petersburg trôi qua trong nháy mắt, và đến cuối thì tôi thật chẳng muốn rời đi.

Xê dịch có thể là một công cụ phát triển bản thân tuyệt vời, bởi vì nó giải thoát bạn

khỏi hệ giá trị của nền văn hóa mà bạn đang sống và chỉ cho bạn thấy rằng xã hội khác có thể sống với những giá trị hoàn toàn khác biệt mà vẫn vận hành tốt và không hề chán ghét bản thân nó vì thế. Sự tiếp xúc với những giá trị và thước đo văn hóa hoàn toàn khác biệt ấy buộc bạn phải kiểm tra lại những gì có vẻ như là hiển nhiên trong cuộc đời bạn và nghĩ lại rằng có lẽ đó không nhất thiết phải là cách tốt nhất để sống đời sống này. Trong trường hợp này, nước Nga đã buộc tôi phải xem xét lại cái lối giao tiếp nhảm nhí, giả vờ tử tế đã quá đỗi phổ biến trong nền văn hóa Ăng-lê, và tự đặt ra cho mình câu hỏi rằng liệu có phải điều này theo một cách nào đó đã khiến cho chúng ta cảm thấy bất an về nhau và khiến cho việc xích lại gần nhau trở nên thật gian nan.

Tôi nhớ rằng mình từng bàn luận về cái sự đối lập này với ông giáo người Nga của tôi vào một ngày nọ, và ông ấy đã đưa ra một lập luận rất thú vị. Đã sống dưới chế độ xã hội chủ nghĩa qua nhiều thế hệ, với việc gần như không có được cơ hội kinh tế và bị giam cầm trong một nền văn hóa của sự sợ hãi, xã hội Nga nhận thấy thứ tiền tệ có giá trị nhất là lòng tin. Và để xây dựng được lòng tin thì bạn cần phải trung thực. Điều này có nghĩa là khi mà sự việc không được hay ho cho lắm, bạn cứ việc trình bày thẳng thắn và không cần phải ngại bố con thằng nào. Những người mà bày tỏ sự thật mất lòng có thể sẽ được tưởng thưởng như là một bằng chứng đơn giản cho việc họ vô cùng quan trọng cho việc sống còn — bạn cần phải biết ai xứng đáng để mình trông cậy vào hoặc là không, và bạn cần phải nhận biết điều này thật nhanh.

Nhưng, trong thế giới phương Tây “tự do,” thầy giáo người Nga của tôi tiếp tục, có vô số cơ hội kinh tế — quá nhiều các cơ hội về kinh tế là đằng khác, thành ra sẽ giá trị hơn nhiều khi thể hiện bản thân bạn theo một cách thức nhất định, dù là giả dối đi chăng nữa, còn hơn là thành thành thật thật. Lòng tin đã mất đi giá trị của nó. Vẻ bề ngoài và nghệ thuật bán hàng trở thành hình thái diễn đạt mang lại lợi thế hơn. Việc quen biết hời hợt nhiều người thì có lợi hơn so với việc thân thiết với chỉ một số ít người.

Vì lẽ đó mà nó trở thành quy chuẩn trong nền văn hóa phương Tây khi mỉm cười và nói những điều lịch sự ngay cả khi bạn không cảm thấy như vậy, khi sử dụng những lời nói dối nho nhỏ vô hại và đồng ý với người khác dù thực ra bạn thấy bất đồng quan điểm. Vì lẽ đó mà con người ta lại học cách để giả vờ làm bạn bè với những người mà họ không thực sự yêu quý, mua những thứ mà họ không thật sự cần. Hệ thống kinh tế của chúng ta đang xúc tiến cho cái sự dối trá này.

Mặt tiêu cực của điều này nằm ở chỗ, bạn không bao giờ biết, trong xã hội phương Tây, rằng liệu bạn có thể hoàn toàn tin tưởng người đang nói chuyện cùng mình hay không. Đôi khi đây là vấn nạn xảy ra ngay cả giữa vòng bạn bè thân thiết và các thành viên gia đình. Cái sức ép rằng cần phải được yêu thích ở xã hội phương Tây khiến mọi người thường ngụy trang cá tính chân thật của họ tùy thuộc vào việc người đang đối diện với họ là ai.

Từ Chối Khiến Cuộc Đời Bạn Tốt Đẹp Hơn

Là chất phụ gia cho nền văn hóa tích cực/tiêu dùng của chúng ta, nhiều người trong chúng ta đã bị "thấm nhuần" với cái niềm tin rằng ta nên cố gắng để được chấp nhận và khẳng định hết mức có thể. Đây chính là nền tảng của nhiều cuốn sách được gọi là tư duy tích cực: cởi mở bản thân trước những cơ hội, được chấp nhận, nói có với tất cả mọi thứ và tất cả mọi người, vân vân.

Nhưng chúng ta *cần phải* từ chối một thứ gì đó. Nếu không thì, chúng ta không chấp nhận điều gì hết cả. Nếu không có gì là tốt hơn hay đáng ao ước hơn so với bất cứ điều gì khác, thì chúng ta sẽ thấy thật trống rỗng và cuộc đời ta thật vô nghĩa. Chúng ta không có lấy cho mình một giá trị nào hết cả và do đó mà ta sống một cuộc đời vô mục đích.

Việc lảng tránh sự chối từ (cả đưa ra và nhận lấy nó) thường đến với chúng ta bằng cách khiến cho ta cảm thấy tốt đẹp hơn. Nhưng việc lảng tránh sự chối từ ấy mang tới cho ta cảm giác thỏa mãn trong ngắn hạn bằng cách khiến cho ta không có định hướng về lâu dài.

Để thật sự hiểu rõ giá trị của một điều gì đó, bạn cần phải hạn chế bản thân mình với nó. Bạn có thể đạt tới mức độ niềm vui và ý nghĩa nhất định trong cuộc sống chỉ khi mà bạn dành ra hàng chục năm trời để đầu tư vào một mối quan hệ duy nhất, một công việc duy nhất, một sự nghiệp duy nhất. Và bạn không thể thu hoạch được gì từ những thập kỷ đầu tư đó mà không cự tuyệt những sự lựa chọn khác.

Hành động lựa chọn một giá trị cho bản thân bạn đòi hỏi việc từ chối lựa chọn các giá trị thay thế. Nếu như tôi lựa chọn việc khiến cho hôn nhân trở thành phần quan trọng nhất đời tôi, thì điều ấy có nghĩa là tôi (có lẽ) lựa chọn việc *không* lấy các cuộc truy hoan với rượu mạnh và ma túy làm lẽ sống đời mình. Nếu như tôi lựa chọn việc đánh giá bản thân mình dựa trên khả năng có tình bạn thân thiết và cởi mở, thì điều đó có nghĩa là tôi từ chối việc đối xử tệ bạc với bạn bè mình phía sau lưng họ. Đó đều là những quyết định lành mạnh, và chúng vẫn đòi hỏi sự cự tuyệt trong mọi lúc

Quan điểm ở đây là: tất cả chúng ta đều cần phải quan tâm tới một *điều gì đó,* mới có thể *trân trọng* một điều gì đó. Và để trân trọng một điều gì đó, chúng ta phải nói không với những thứ *không phải* là điều gì đó. Để trân trọng X, chúng ta cần phải nói không với những thứ không-phải-X.

Sự chối bỏ này là phần cố hữu và cần thiết cho việc duy trì hệ giá trị của chúng ta, và do đó là bản sắc cá nhân của ta. Chúng ta là những gì mà chúng ta lựa chọn để nói không. Và nếu như chúng ta không từ chối bất kỳ điều gì (có thể là bởi nỗi sợ hãi bản thân chúng ta sẽ bị từ chối bởi điều gì đó), thì chúng ta về cơ bản là hoàn toàn không có nổi bản sắc cá nhân của riêng mình.

Cái khao khát lảng tránh sự chối từ bằng mọi giá, lảng tránh sự đối đầu và mâu thuẫn, cái khao khát nỗ lực để chấp nhận mọi thứ như nhau và để khiến cho mọi thứ gắn

kết và hài hoà với nhau, là một dạng thức sâu xa và tinh tế của sự tự cho mình đặc quyền. Những người tự cho mình đặc quyền, bởi vì họ cảm thấy như thể họ *xứng đáng* được cảm thấy tốt đẹp ở mọi thời điểm, lảng tránh việc từ chối bất cứ điều gì bởi vì làm như vậy có thể sẽ khiến họ hay ai đó cảm thấy thật tệ. Và bởi vì họ từ chối việc từ chối bất cứ điều gì, họ sống một cuộc đời vô giá trị, bị chi phối bởi niềm vui thú, và chỉ biết đến mình. Tất cả những gì mà họ bận tâm tới là duy trì cơn hưng phấn thêm một chút ít nữa, nhằm lảng tránh những sai lầm không thể tránh khỏi của cuộc đời họ, nhằm giả vờ rằng nỗi đau khổ đã biến mất.

Sự từ chối là một kỹ năng sống quan trọng và cốt yếu. Không một ai lại muốn bị mắc kẹt trong một mối quan hệ không mang lại hạnh phúc. Không ai muốn bị mắc kẹt với một công việc mà mình căm ghét và không tin vào nó. Không ai muốn cảm thấy rằng họ không thể nói ra điều mình thật sự muốn nói.

Nhưng mọi người vẫn lựa chọn những điều này. Mọi lúc.

Thành thực là niềm khao khát tự nhiên của con người. Nhưng một phần của việc sở hữu tính trung thực trong cuộc đời chúng ta là thoải mái với việc nói và nghe từ “không.” Theo đó, sự từ chối thực sự khiến cho các mối quan hệ của ta trở nên tốt đẹp hơn và đời sống tình cảm của ta lành mạnh hơn.

Các Giới Hạn



Ngày xửa ngày xưa, có hai bạn trẻ nọ, một chàng và một nàng. Gia tộc của họ thù hằn lẫn nhau. Nhưng chàng trai lén tham dự một bữa tiệc do gia đình của cô gái tổ chức bởi vì chàng kể ra cũng là một thằng điên. Cô gái nhìn thấy chàng trai, và các thiên thần ca hát líu lo bên tai nàng để rồi nàng đem lòng yêu chàng ngay tắp lự. Chỉ thế mà thôi. Và rồi chàng lẻn vào khu vườn nhà nàng và họ quyết định sẽ cưới nhau vào *ngày hôm sau*, bởi vì, bạn biết đấy, điều này cũng dễ hiểu thôi, nhất là khi ba mẹ hai bên rất muốn giết nhau. Chúng ta cứ nhảy cóc sang vài ngày sau đó. Gia đình đôi trẻ phát hiện ra việc kết hôn và làm ầm ĩ một trận ra trò. Mercutio chết. Cô gái đau khổ đến độ nàng đã hớp một ngụm dược khiến cho nàng ngủ mê trong hai ngày. Nhưng, thật trớ trêu làm sao, đôi bạn trẻ vẫn chưa học được tầm quan trọng của việc trao đổi hòa hợp trong hôn nhân, và cô gái trẻ hoàn toàn quên béng mất việc phải bàn chuyện này với người chồng mới cưới của mình. Chàng trai trẻ vì thế đã lầm tưởng rằng tình trạng hôn mê giả của vợ mới cưới là tự vẫn. Vì lẽ đó mà chàng sun hết cả vòi lại và *chàng* tự sát, cho rằng chàng sẽ đi cùng nàng đến thế giới bên kia hay mấy cái c*t tương tự như thế. Nhưng rồi khi nàng tỉnh giấc vào hai ngày sau đó, chỉ để hay tin rằng chồng nàng đã chết, nên *nàng* cũng có chung ý nghĩ với chàng và cũng tự vẫn luôn. Câu chuyện đến đây là hết.

Romeo và Juliet đồng nghĩa với sự "lãng mạn" trong nền văn hóa đương thời của chúng ta. Nó được xem như là câu chuyện tình yêu của nền văn hóa các nước nói tiếng Anh, một sự lý tưởng về mặt tình cảm để vươn tới. Nhưng khi bạn thật sự đào sâu vào nội dung câu truyện, thì mấy cái đứa ranh này đúng là điên mịe nó rồi. Bằng chứng là chúng nó đua nhau tự sát đấy thôi!

Rất nhiều học giả nghi ngờ rằng ông Shakespeare viết Romeo và Juliet không phải là để ngợi ca tình yêu lãng mạn, mà là để chế nhạo nó, để chỉ ra rằng nó mới thật điên rồ làm sao. Ông ấy không có ý định biến vở kịch thành một sự ngợi ca tình yêu. Thực ra, ông ấy mong muốn điều ngược lại: một cái bảng nê-ông to đùng nhấp nháy dòng chữ TRÁNH XA, với dải băng màu vàng mà cánh cảnh sát vẫn thường dùng trong các vụ trọng án với dòng chữ KHÔNG ĐƯỢC BƯỚC QUA.

Trong phần lớn lịch sử nhân loại, tình yêu lãng mạn không có được ca tụng như hiện nay. Thực ra, cho tới tận khoảng giữa thế kỷ mười chín, tình yêu vẫn được xem như là không cần thiết và là một chướng ngại có khả năng đe doạ tới nhiều thứ quan trọng khác trong cuộc sống — bạn biết đây, như là cần cù làm ruộng này và/hoặc kết hôn với một anh chàng có rất nhiều cừu này. Những người trẻ tuổi thường bị ép buộc lánh xa những đam mê tình ái vì những cuộc hôn nhân thực dụng về mặt kinh tế sẽ mang lại sự đảm bảo cho bản thân cũng như cho gia đình họ.

Nhưng ngày nay, đầu óc của tất cả chúng ta đều bị ám ảnh với thứ tình yêu điên rồ nhảm nhí này. Nó thống trị nền văn hóa của chúng ta. Và câu chuyện càng mùi mẫn thì lại càng hay. Dù đó là Ben Affleck[77] tìm cách phá hủy một hành tinh nhỏ để cứu cái hành tinh mà người con gái anh ta yêu đang sinh sống, hay là Mel Gibson[78] giết hại hàng trăm người Anh và tưởng tượng ra cảnh người vợ của mình bị hãm hiếp và bị sát hại trong lúc bị tra tấn đến chết, hay nàng tiên từ bỏ sự bất tử của mình để ở bên chàng Aragorn[79] trong Chúa tể của những chiếc nhẫn, hoặc là những bộ phim hài tình cảm lãng mạn ngớ ngẩn nơi Jimmy Fallon từ bỏ tấm vé trận lượt về của đội Red Sox bởi vì thứ mà Drew Barrymore thích, cần hay là gì đó[80].

Nếu cái thể loại tình yêu lãng mạn này mà là ma túy thật, thì như là một thứ văn hóa chúng ta sẽ giống như là Tony Montana trong Scarface vậy: chôn mặt chúng ta vào cả núi cái thứ khốn nạn ấy, rồi gào lên, “Chào anh bạn nhỏ-ỏ-ỏ của tao đi nào!”

Vấn đề nằm ở chỗ chúng ta nhận thấy tình yêu lãng mạn *chính là* một loại ma túy. Giống như thế, cũng đáng sợ không kém gì ma túy. Cũng như vậy, kích thích các vùng trong não bạn không khác gì ma túy. Cũng vậy, khiến bạn hưng phấn và khiến bạn cảm thấy tốt đẹp trong thoáng chốc nhưng cũng gây ra không biết bao nhiêu là rắc rối khi mà nó qua đi, hệt như là ma túy vậy.

Hầu hết các yếu tố của tình yêu lãng mạn mà chúng ta theo đuổi — các cảm xúc về sự yêu thích diễn ra đầy kịch tính và làm ta chóng hết cả mặt, và những bước thăng trầm đầy hỗn loạn — thật chẳng phải là sự biểu lộ của một tình yêu lành mạnh, thuần túy gì cho cam. Thực ra, chúng chỉ là một dạng thức khác của việc tự cho mình đặc quyền nằm bên dưới một mối quan hệ với người khác mà thôi.

Tôi biết: điều này khiến cho tôi thật giống như một kẻ bi quan. Nghiêm túc mà nói, có ai đời lại đi vãi c*t vào tình yêu lãng mạn như thế này không? Nhưng hãy nghe tôi nói này.

Sự thật là, trên đời có những dạng thức lành mạnh của tình yêu và cũng có cả những dạng tình yêu không lành mạnh nữa. Tình yêu không lành mạnh được xây dựng dựa trên việc hai con người cố gắng trốn thoát khỏi vấn đề của bản thân họ thông qua những cảm xúc của mình dành cho người kia — hay nói cách khác, họ lợi dụng nhau như là một phương tiện để trốn tránh thực tại ấy. Còn tình yêu lành mạnh thì được xây dựng dựa trên việc hai con người nhận biết và xác định những vấn đề của mình cùng với sự trợ giúp của người kia.

Sự khác biệt giữa một mối quan hệ lành mạnh và không lành mạnh nằm ở hai yếu tố: 1) mỗi người trong mối quan hệ ấy chấp nhận trách nhiệm ra sao, và 2) sự sẵn lòng của mỗi người trong việc từ chối và nhận lấy lời từ chối của người kia.

Ở bất cứ nơi nào có sự hiện diện của một mối quan hệ thiếu lành mạnh hay độc hại, thì sẽ tồn tại một cảm giác trách nhiệm nghèo nàn và lỏng lẻo từ cả hai phía, và do đó sẽ không có khả năng để trao và/hoặc nhận sự từ chối. Ở bất cứ nơi nào mà mối quan hệ lành mạnh và yêu thương tồn tại, thì sẽ có những ranh giới rõ ràng giữa hai người và cả những giá trị của họ, và do đó sẽ là đại lộ thênh thang cho việc trao và nhận sự từ chối khi cần thiết.

Khi nói tới từ "ranh giới" tôi hàm ý về trách nhiệm của hai người đối với các vấn đề của bản thân họ. Những người ở trong một mối quan hệ lành mạnh với những ranh giới vững vàng sẽ lãnh trách nhiệm trước các giá trị và vấn đề của bản thân họ và không chịu trách nhiệm cho các giá trị và vấn đề của người yêu. Những người ở trong một mối quan hệ độc hại với những ranh giới nghèo nàn hoặc không có ranh giới thì sẽ thường xuyên trốn tránh trách nhiệm trước những vấn đề của riêng họ và/hoặc lãnh trách nhiệm cho những vấn đề của người mình yêu.

Thế những ranh giới nghèo nàn thì nom ra sao? Dưới đây là một vài ví dụ:

"Cô/Anh không được phép đi đàn đúm với đám bạn của mình mà không có tôi đi cùng. Cô/Anh biết là tôi ghen thế nào rồi đấy. Cô/Anh phải ở nhà với tôi."

"Đám đồng nghiệp của tôi là một lũ dốt nát; bọn họ luôn khiến tôi phải trễ họp vì tôi cứ phải dạy bọn họ cần làm việc như thế nào."

"Tôi không thể tin được anh lại khiến tôi cảm thấy ngu ngốc trước mặt chị mình như thế. Đừng có bao giờ tranh luận với tôi ở trước mặt chị ấy nữa!"

"Tôi rất muốn nhận cái công việc ở Milwaukee ấy, nhưng mà mẹ sẽ chẳng bao giờ tha thứ cho tôi mất nếu tôi chuyển tới một nơi xa thế."

"Em có thể hẹn hò với anh, nhưng anh đừng nói với cô bạn Cindy của em được không? Cô ấy sẽ cảm thấy lo lắng khi em có bạn trai còn cô ấy thì không."

Trong mỗi một kịch bản, người đó hoặc là gánh trách nhiệm trước những vấn đề/cảm xúc không phải của bản thân họ, hoặc đòi hỏi một ai đó khác phải chịu trách nhiệm cho những vấn đề/cảm xúc của họ.

Nhìn chung, những người tự cho mình đặc quyền bị rơi vào một trong hai cái bẫy

trong các mối quan hệ của mình. Hoặc là họ mong đợi người khác sẽ chịu tránh nhiệm cho vấn đề của *chính họ*: *"Tôi muốn có một cuối tuần dễ chịu thảnh thơi ở nhà. Anh/Cô nên biết thế và hãy hủy hết mấy cái kế hoạch kia đi."* Hoặc là họ tự đi gánh quá nhiều trách nhiệm cho những vấn đề của những người khác: *"Cô ấy lại vừa mới mất việc, nhưng có lẽ đấy là lỗi của tôi bởi vì tôi đã không ủng hộ cô ấy như đáng lẽ ra tôi cần phải làm. Ngày mai tôi sẽ giúp cô ấy làm lại cái sơ yếu lý lịch."*

Những người tự cho mình đặc quyền áp dụng những chiến thuật này trong mối quan hệ của họ, cũng như là với tất cả những thứ khác, nhằm giúp họ tránh khỏi việc chấp nhận trách nhiệm trước những vấn đề của bản thân mình. Và kết quả là, mối quan hệ của họ thật mong manh và giả tạo, bởi chúng là sản phẩm của việc lảng tránh nỗi đau nội tại thay vì việc nuôi dưỡng sự trân trọng và yêu thương chân thành dành cho nửa kia của mình.

Nhân tiện, điều này không chỉ đúng với những mối quan hệ lãng mạn, mà nó còn xảy ra cả trong những mối quan hệ với người thân trong gia đình và bạn bè nữa. Một người mẹ độc đoán có thể sẽ gánh mọi trách nhiệm cho mọi vấn đề xảy ra trong cuộc đời của đứa con mình. Sự tự cho mình đặc quyền của bà do đó sẽ khuyến khích việc tự cho mình đặc quyền nơi con cái bà, và sau này khi lớn lên chúng sẽ tin rằng những người khác cần phải lãnh trách nhiệm cho các vấn đề của chúng.

(Đó là lý do vì sao mà các vấn đề trong những mối quan hệ lãng mạn của bạn thường tương đồng một cách kỳ lạ với mối quan hệ của cha mẹ bạn.)

Khi bạn có một vùng tối về việc chịu trách nhiệm trước các cảm xúc và hành động của mình — những lĩnh vực mà không có sự rõ ràng trong việc ai chịu trách nhiệm cho việc gì, ai phải gánh chịu lỗi lầm vì điều gì, rằng tại sao bạn lại làm điều mà bạn làm — thì bạn không bao giờ có thể phát triển những giá trị mạnh mẽ cho bản thân mình. Giá trị duy nhất của bạn *trở thành* làm cho nửa kia của bạn hạnh phúc. Hoặc là giá trị duy nhất của bạn *trở thành* nửa kia của bạn khiến bạn hạnh phúc.

Đương nhiên, đây quả là một thất sách. Và mối quan hệ được nuôi dưỡng với sự mù mờ như thế thường sẽ xụi lơ như là thảm họa Hindenburg[81], với toàn bộ bi kịch và bốc cháy.

Người khác không thể giải quyết vấn đề hộ bạn được. Và họ cũng không nên cố gắng làm gì, bởi điều ấy cũng đâu thể khiến cho bạn hạnh phúc. Mà bạn cũng chẳng thể nào đi giải quyết vấn đề hộ cho những người khác, bởi vì tương tự điều ấy cũng không thể giúp cho họ hạnh phúc. Dấu hiệu của một mối quan hệ không lành mạnh là việc hai người cố gắng giải quyết giùm nhau các vấn đề nhằm mục đích khiến cho mình cảm thấy an ổn. Trong khi ấy, một mối quan hệ lành mạnh là khi hai con người giải quyết các vấn đề của chính mình để cảm thấy tốt đẹp về nhau.

Việc đặt ra những ranh giới thích hợp không có nghĩa là bạn không thể giúp đỡ hay ủng hộ nửa kia của mình hay nhận được sự hỗ trợ và cổ vũ từ người kia. Cả hai bạn nên

giúp đỡ lẫn nhau mới phải. Nhưng chỉ bởi vì bạn *lựa chọn* để giúp đỡ và được giúp đỡ. Chứ không phải bởi vì bạn cảm thấy có nghĩa vụ hoặc tự cho mình đặc quyền.

Những người tự cho mình đặc quyền mà thường buộc tội những người khác vì những cảm xúc và hành động của mình làm vậy là bởi vì họ tin rằng nếu như họ thường tô vẽ mình như là nạn nhân, có thể ai đó sẽ tới cứu giúp họ, và họ sẽ nhận được tình yêu mà họ luôn luôn mong muốn.

Những người tự cho mình đặc quyền mà gánh lấy lời buộc tội về cảm xúc hay hành động của người khác làm vậy là bởi vì họ tin rằng nếu như họ "sửa chữa" nửa kia của mình và cứu lấy anh ta hay cô ta, thì họ sẽ nhận được tình yêu và lòng biết ơn mà họ luôn mong muốn.

Đó là âm và dương trong bất kỳ một mối quan hệ độc hại nào: nạn nhân và kẻ giải cứu, người châm mồi đốt lửa bởi vì điều ấy khiến cho cô ta cảm thấy mình là người quan trọng và người dập lửa bởi vì nó khiến cho anh ta cảm thấy mình là người quan trọng.

Hai loại người này có sức hút mãnh liệt đối với nhau, và cuối cùng họ thường ở bên nhau. Bệnh trạng của người này phù hợp một cách hoàn hảo vớ bệnh trạng của người kia. Thường thì họ lớn lên với những bậc cha mẹ cũng có những đặc điểm như thế. Cho nên hình mẫu của một mối quan hệ "hạnh phúc" trong lòng họ là mối quan hệ dựa trên sự tự cho mình đặc quyền và những ranh giới tệ hại.

Buồn thay, cả hai đều thất bại trong việc đáp ứng nhu cầu thực tế của người kia. Thực ra, hình mẫu của họ về việc việc đổ lỗi quá đà và chấp nhận sự đổ lỗi quá đà sẽ duy trì mãi sự tự cho mình đặc quyền và tính tự phụ ngớ ngẩn khiến họ không thể đáp ứng những nhu cầu cảm xúc của mình ngay từ đầu. Nạn nhân ngày càng tạo ra nhiều hơn những vấn đề để giải quyết — không phải bởi vì các vấn đề thực tế phát sinh thêm, mà bởi vì nó mang tới cho cô ta sự quan tâm và yêu thương mà cô ta khao khát. Kẻ cứu giúp thì cứ đi mà giải quyết và giải quyết — không phải bởi vì cô ta thực sự quan tâm tới những vấn đề kia, mà bởi vì cô ta tin rằng mình cần phải sửa chữa các vấn đề của những người khác thì mới xứng đáng có được sự quan tâm và yêu thương dành cho mình. Trong cả hai trường hợp, những ý định này đều thật là ích kỷ và áp đặt điều kiện và do đó có tính tự hủy hoại bản thân, và hầu như không có chỗ dành cho tình yêu chân chính.

Nạn nhân, nếu như mà anh ta thực lòng yêu người giúp đỡ mình, sẽ nói rằng, "Nghe này, đây là vấn đề của anh; em không cần phải giải quyết nó giùm anh đâu. Em chỉ cần ủng hộ anh trong lúc anh tự mình xử lý thôi." Đó mới *thực sự* là sự biểu hiện của tình yêu: lãnh trách nhiệm trước những vấn đề của bản thân bạn và không bắt người yêu của mình phải chịu trách nhiệm trước chúng.

Nếu như người cứu gỡ thật sự muốn cứu nạn nhân, thì người ấy sẽ nói rằng, "Nghe này, anh đang đổ lỗi cho những người khác vì những vấn đề của chính mình đấy; anh phải tự mình giải quyết chúng đi." Và theo một cách thức có hơi bệnh một chút, đó mới *thực sự* là một biểu hiện của tình yêu: giúp đỡ người khác tự giải quyết vấn đề của

riêng họ.

Thay vì thế, cả nạn nhân và ân nhân sẽ đều lợi dụng lẫn nhau để có được sự hưng phấn về mặt cảm xúc. Đó như thể là một chứng nghiện mà họ được thỏa mãn nhờ vào nhau ấy. Trớ trêu thay, khi có cơ hội hẹn hò với những con người lành mạnh về mặt cảm xúc, họ thường cảm thấy những người ấy thật nhàm chán hoặc không có cảm giác gì. Họ bỏ qua những con người có cảm xúc lành mạnh và mang đến sự an toàn bởi vì những ranh giới vững chắc của một người tình đáng tin cậy không đủ "thú vị" để kích thích cơn hưng phấn cần thiết trong lòng những người tự cho mình đặc quyền.

Đối với các nạn nhân, điều khó thực hiện nhất trên đời này là giữ trách nhiệm trước những vấn đề của họ. Suốt cả đời mình họ tin rằng những người khác phải chịu trách nhiệm đối với số phận của họ. Rằng bước đầu tiên của việc chịu trách nhiệm đối với chính bản thân mình thường đáng sợ vô cùng.

Đối với người cứu giúp, điều khó thực hiện nhất trên đời này là việc ngừng chịu trách nhiệm thay cho những vấn đề của những người khác. Cả đời họ chỉ cảm thấy mình có giá trị và được yêu thương khi mà họ giúp đỡ được ai đó — nên việc từ bỏ cái nhu cầu này cũng làm cho họ khiếp hãi không kém.

Nếu như bạn hi sinh vì người mà bạn quan tâm, điều cần thiết là bạn phải muốn làm điều đó, chứ không phải bởi vì bạn cảm thấy mình có nghĩa vụ như vậy hay bởi vì bạn lo sợ trước hậu quả của việc không làm vậy. Nếu như nửa kia của bạn sẽ hi sinh một điều gì đấy vì bạn, điều cần thiết là anh ấy hoặc cô ấy thực sự muốn thế, chứ không phải bởi vì bạn đã thao túng hành động hi sinh bằng sự giận dữ hay tội lỗi. Hành động tình yêu chỉ hiện hữu khi mà chúng được thực hiện không vì điều kiện hay kỳ vọng nào.

Có thể mọi người sẽ thấy khó khăn trong việc nhận biết sự khác biệt giữa việc làm điều gì đó vì nghĩa vụ và làm điều gì đó một cách tự nguyện. Nên câu hỏi quyết định đây: bạn hãy tự hỏi bản thân mình xem, "Nếu như tôi từ chối, liệu mối quan hệ này sẽ ra sao?" Tương tự, hãy thử hỏi, "Nếu như người tôi yêu từ chối điều mà tôi mong muốn, liệu mối quan hệ này sẽ ra sao?"

Nếu câu trả lời là lời từ chối sẽ dẫn tới một màn ầm ĩ và chén rơi đĩa vỡ, thì đó là tín hiệu xấu dành cho mối quan hệ của bạn đấy. Nó gợi ý rằng đó là mối quan hệ điều kiện — dựa trên những lợi ích hời hợt nhận được từ nhau, thay vì một sự chấp nhận lẫn nhau vô điều kiện (cùng với vấn đề của mỗi người).

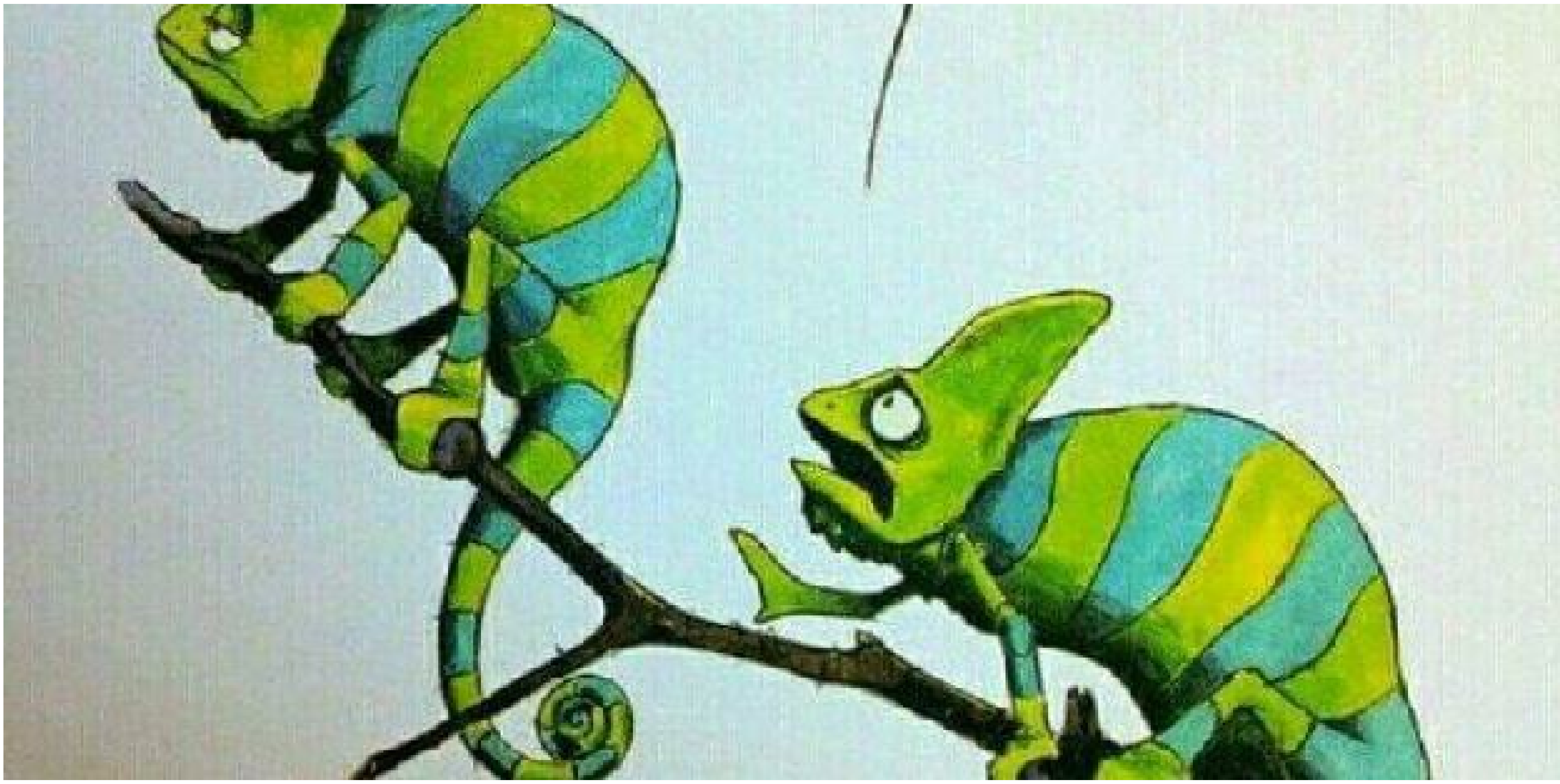
Những người có ranh giới vững chắc không hề sợ hãi trước một cơn thịnh nộ, một cuộc cãi cọ, hay bị tổn thương. Những người với ranh giới yếu ớt thường sợ hãi trước những điều này và sẽ thường xuyên điều chỉnh các hành vi của bản thân để cho phù hợp với sự biến động chóng vánh và thất thường liên quan tới cảm xúc của họ.

Những người với ranh giới mạnh mẽ hiểu rằng thật vô lý khi hi vọng hai con người có thể ăn khớp được với nhau 100% và thỏa mãn mọi nhu cầu của người kia. Những người với ranh giới mạnh mẽ hiểu rằng họ đôi khi có thể làm tổn thương người khác,

nhưng xét cho cùng họ không thể quyết định việc người khác cảm thấy như thế nào. Những người có ranh giới mạnh mẽ hiểu rằng một mối quan hệ lành mạnh không nằm ở chỗ điều khiển cảm xúc của người kia, mà là ở việc mỗi một người ủng hộ người kia trong sự phát triển cá nhân và tự giải quyết các vấn đề của mình.

Đó không phải là việc bận tâm tới mọi điều mà nửa kia của bạn bận tâm tới; mà đó là việc bận tâm tới nửa kia của bạn bất kể anh ấy hay cô ấy quan tâm tới điều gì đi nữa. Đó chính là tình yêu vô điều kiện đấy, cưng ơi.

Làm Thế Nào Để Xây Dựng Lòng Tin



Vợ tôi là một trong số những người phụ nữ dành quá nhiều thời gian cho việc đứng trước gương. Cô ấy thích mình phải thật đẹp, và tôi thì cũng thích cô ấy trông thật đẹp (dĩ nhiên rồi).

Nhiều hôm trước khi chúng tôi ra ngoài, cô ấy bước ra khỏi phòng tắm sau cả tiếng đồng hồ trang điểm/làm tóc/thay quần áo/bất-cứ-thứ-gì-mà-đám-phụ-nữ-vẫn-làm-trong-đấy và hỏi tôi rằng cô ấy nom thế nào. Cô ấy luôn luôn rất lộng lẫy. Nhưng mà, hiếm hoi lắm, cũng có lúc cô ấy nhìn như con dở hơi. Có thể là cô ấy thử làm gì đó khác đi với mái tóc của mình, hoặc là quyết định đi đôi bốt mà một nhà thiết kế thời trang loè loẹt nào đó ở Milan cho là sự phá cách. Dù lý do có là gì — thì nó cũng không hiệu quả.

Khi tôi nói điều này với cô ấy, cô ấy thường bực mình lắm. Trong khi cô ấy chọn lại đồ trong tủ quần áo hay vào phòng tắm để lặp lại y nguyên một chu trình như thế và khiến chúng tôi bị chậm tới cả nửa tiếng đồng hồ, cô ấy văng hàng đống từ tục tĩu và đôi khi còn ném thẳng chúng vào cái mặt tôi nữa chứ.

Thông thường cánh đàn ông sẽ nói dối trong những tình huống như vầy để làm vui lòng vợ/bạn gái họ. Nhưng tôi thì không. Tại sao vậy kìa? Bởi vì sự thành thật trong mối quan hệ đối với tôi còn quan trọng hơn cả việc cảm thấy dễ chịu ở mọi thời điểm. Người cuối cùng trên cõi đời này mà tôi buộc phải kiểm duyệt bản thân mình mỗi khi đối diện là người phụ nữ mà tôi yêu.

Thật may mắn, tôi đã kết hôn với người phụ nữ cũng có chung quan điểm và vui lòng lắng nghe những suy nghĩ bộc tuệch của tôi. Dĩ nhiên là cô ấy cũng không buông tha cho những chuyện vớ vẩn của tôi, và đó là một trong số những điều mà cô ấy mang tới cho

tôi khi đồng ý kết đôi. Đương nhiên, cái tôi của tôi cũng bị bầm dập đôi lúc, và tôi quả có cằn nhằn và ca thán và cố cãi lại, nhưng rồi vài giờ sau đó thì tôi hết dỗi và phải công nhận rằng cô ấy đã đúng. Và giời ạ, cô ấy khiến tôi trở thành một kẻ dễ thương hơn hẳn, dù rằng tôi ghét phải nghe mấy cái điều ấy lắm lắm luôn vào cái lúc ấy.

Khi mà ưu tiên hàng đầu của chúng ta là luôn khiến cho chúng ta cảm thấy hài lòng, hoặc là luôn làm cho người bạn đời của ta cảm thấy hài lòng, thì cuối cùng chẳng có ai thấy hài lòng được hết. Và mối quan hệ của ta sẽ tan vỡ lúc nào không hay.

Nếu không có mâu thuẫn, thì không thể có được sự tin tưởng. Mâu thuẫn tồn tại để cho ta thấy được ai sẵn sàng ở bên ta mà không cần điều kiện gì cả và ai ở bên ta chỉ vì lợi ích nhất định mà thôi. Không một ai lại tin người lúc nào cũng chỉ biết nói lời ngon ngọt. Nếu như Con Gấu Mèo U Uất mà có mặt ở đây lúc này, nó sẽ bẩu với bạn rằng đau thương trong mối quan hệ của chúng ta là cần thiết để củng cố niềm tin của chúng ta dành cho nhau và để xây dựng sự gắn bó chặt chẽ hơn.

Để có một mối quan hệ lành mạnh, cả hai người đều phải sẵn sàng và có thể nói không và nghe được từ không. Nếu không có lời phủ định ấy, nếu không có sự từ chối thi thoảng ấy, các ranh giới sẽ bị phá vỡ và các vấn đề và giá trị của một người sẽ chi phối người còn lại. Do vậy, mâu thuẫn không chỉ là một việc hết sức bình thường thôi đâu; mà nó còn *tuyệt đối cần thiết* cho việc duy trì một mối quan hệ lành mạnh nữa. Nếu như hai người gần gũi với nhau mà không thể tranh luận triệt để và thẳng thắn về sự khác biệt của họ một cách cởi mở và thành thật, thì mối quan hệ ấy đã được xây dựng dựa trên sự thao túng và xuyên tạc, và nó sẽ dần dần trở nên độc hại.

Tin tưởng là thành phần quan trọng nhất trong bất kỳ một mối quan hệ nào, bởi lý do đơn giản rằng nếu không có sự tin tưởng, thì mối quan hệ ấy thực sự chẳng có *nghĩa lý* gì. Một người có thể nói với bạn rằng cô ấy yêu bạn, muốn ở bên bạn, sẽ từ bỏ mọi thứ vì bạn, nhưng nếu như mà bạn không tin cô ấy, thì bạn sẽ chẳng có được lợi ích gì từ câu nói đó. Bạn chẳng thể cảm thấy mình được yêu cho tới khi bạn tin rằng tình yêu được bày tỏ tới bạn không kèm theo những điều kiện đặc biệt hay gánh nặng đi cùng với nó.

Chính điều này mới khiến cho việc lừa dối có tính huỷ hoại đến vậy. Không phải là vấn đề nhục dục. Mà là về vấn đề lòng tin đã bị hủy hoại do việc quan hệ tình dục. Mất đi lòng tin, mối quan hệ không còn bình thường được nữa. Nên rốt cuộc bạn chỉ có hai lựa chọn: hoặc là cố gắng xây dựng lại lòng tin hoặc là chia lìa đôi ngả.

Tôi thường nhận được email từ những người bị nửa kia của mình lừa dối nhưng vẫn muốn ở bên người đó và lo lắng về việc làm thế nào họ có thể lại tin tưởng người kia lần nữa. Nếu không có sự tin tưởng, họ nói với tôi, mối quan hệ bắt đầu có cảm giác như một sự tra tấn, như là một mối đe doạ cần phải được giám sát và nghi vấn thay vì tận hưởng nó.

Vấn đề ở đây là hầu hết mọi người bị bắt quả tang đang ăn vụng sẽ xin lỗi và trình bày bài diễn văn với cái câu “Chuyện này sẽ không bao giờ xảy ra nữa” và chỉ có thế, cứ

như thể là đám đàn ông khi ra đường tự dưng lại bị mấy con 'hồ ly' rơi trúng đầu đầy tình cờ và bất ngờ vậy. Rất nhiều người bị lừa dối chấp nhận câu trả lời này ở giá trị bề mặt của nó, và không hề đặt nghi vấn về những giá trị và điều khốn nạn[82] mà người bạn đời của họ gây ra (ở đây hoàn toàn có ý chơi chữ nhé); họ không hề tự hỏi mình rằng liệu những giá trị và mấy cái chuyện khốn nạn kia có khiến người bạn đời của họ còn là một con người đủ tốt để tiếp tục ở bên hay không. Họ quá bận tâm tới việc níu kéo mối quan hệ nên không thể nhận ra rằng nó đang trở thành một cái hố đen nuốt trọn lòng tự trọng của chính bản thân họ.

Nếu như người ta lừa dối bạn, đó là bởi vì có thứ gì đó quan trọng đối với họ hơn là mối quan hệ này. Đó có thể là lợi ích quyền lực hay kinh tế. Đó có thể là sự công nhận giá trị thông qua việc quan hệ tình dục. Đó có thể là cơn bốc đồng của họ. Dù có là gì đi nữa, rõ ràng là hệ giá trị của kẻ phản bội không đồng nhất với việc bồi đắp cho một mối quan hệ lành mạnh. Và nếu như kẻ ngoại tình không thừa nhận điều này hay chấp nhận điều này, nếu như anh ta chỉ nhai lại cái câu kinh điển "Anh không biết lúc ấy mình nghĩ cái gì nữa; anh bị stress và say khướt và cô ta thì ở ngay đó," thì anh ta đã thiếu mất sự nhận biết bản thân một cách nghiêm túc và cần thiết để giải quyết bất kỳ một vấn đề nào trong mối quan hệ của hai bạn.

Điều cần thiết là những người ngoại tình cần bóc tách củ hành tự nhận thức của họ và luận ra cái giá trị khốn nạn nào đã xui khiến họ phá vỡ niềm tin của mối quan hệ (và liệu họ có còn trân trọng cái mối quan hệ này nữa hay không). Họ cần phải có thể nói được rằng, "Em biết không: thật ra anh là thằng ích kỷ. Anh chỉ biết có mỗi mình mà thôi thay vì quan tâm tới mối quan hệ của hai ta; thành thật mà nói, anh cũng chẳng tôn trọng mối quan hệ này cho lắm." Nếu như kẻ phản bội không thể bộc bạch những giá trị rác rưởi của họ, và cho thấy rằng những giá trị này đã bị gạt sang một bên, thì không có lý do nào để tin rằng họ đáng tin nữa cả. Và nếu như họ không đáng tin, thì mối quan hệ sẽ không thể được cải thiện hay thay đổi gì sất.

Một yếu tố khác trong việc lấy lại được lòng tin sau khi đã bị phá vỡ là vấn đề thực hành: hành động của họ. Nếu như một ai đó làm mất đi lòng tin của bạn ở nơi họ, lời nói thì lúc nào cũng dễ nghe hết; nhưng rồi bạn cần phải nhìn thấy nỗ lực không ngừng nghỉ của họ trong việc cố gắng thay đổi. Chỉ khi đó bạn mới có thể bắt đầu tin tưởng rằng những giá trị của kẻ phản bội kia giờ đây đã được điều chỉnh cho phù hợp và con người ấy sẽ thật sự thay đổi.

Không may là, việc thể hiện này đòi hỏi nhiều thời gian — chắc chắn là mất thời gian hơn nhiều so với việc phá vỡ niềm tin. Và trong suốt quá trình xây dựng lòng tin ấy, mọi việc thường rất tồi tệ. Cho nên cả hai người trong mối quan hệ đó đều phải nhận thức được cuộc chiến mà họ lựa chọn đương đầu.

Tôi vừa sử dụng cái ví dụ về sự lừa dối trong một mối quan hệ tình cảm lãng mạn, nhưng mà cái quy trình này được áp dụng với mọi thể loại quan hệ đấy nhé. Khi mà lòng tin bị hủy hoại, nó chỉ có thể được xây dựng lại nếu như tuân thủ theo hai bước sau đây:

1) người phá vỡ lòng tin thừa nhận những giá trị thực sự mà dẫn tới sự tan vỡ này và thú nhận chúng, và 2) người phá vỡ lòng tin thực hiện những hành động nhằm chứng minh rằng thái độ của mình được cải thiện theo thời gian. Nếu như không có bước đầu tiên, thì có lẽ thực sự đã không có nỗ lực cứu vãn nào được thực hiện ngay từ đầu.

Lòng tin cũng như là một chiếc đĩa sứ vậy. Một khi bạn đã làm vỡ nó, bằng sự quan tâm và chú ý bạn có thể gắn lại nó như cũ. Nhưng nếu như bạn lại làm vỡ thêm lần nữa, nó sẽ vỡ ra thành nhiều mảnh nhỏ hơn và sẽ cần nhiều thời gian hơn rất nhiều để gắn nó lại lần nữa. Và nếu như bạn cứ làm vỡ đĩa hết lần này tới lần khác, thì sẽ có lúc nó vụn nát và không tài nào hàn gắn nổi nữa. Khi ấy, sẽ có quá nhiều mảnh vỡ, và quá nhiều rác rưởi.

Tự Do Trong Khuôn Khổ



Nền văn hóa tiêu dùng rất có năng lực trong việc khiến chúng ta ngày càng muốn nhiều, nhiều, nhiều hơn nữa. Đằng sau tất cả những mẩu quảng cáo cường điệu và tiếp thị sản phẩm là sự gợi ý rằng càng nhiều thì càng tốt. Tôi cũng từng rơi vào cái ý tưởng này nhiều năm trước đây. Kiếm tiền nhiều hơn, đi tới nhiều nơi hơn, trải nghiệm nhiều hơn, cặp kè với nhiều phụ nữ hơn.

Nhưng nhiều hơn không phải lúc nào cũng tốt hơn. Thực ra, điều ngược lại mới

đúng. Chúng ta thường chỉ thật sự hạnh phúc với ít hơn. Khi mà chúng ta quá tải với những cơ hội và lựa chọn, chúng ta sẽ phải hứng chịu cái mà các chuyên gia tâm lý học gọi là nghịch lý của sự lựa chọn. Về cơ bản, chúng ta càng có nhiều quyền chọn lựa, thì ta càng cảm thấy ít hài lòng hơn dù ta có chọn thứ gì đi nữa, bởi vì ta nhận thức được về tất cả những lựa chọn tiềm năng khác mà ta đã bỏ qua.

Vì vậy nếu như bạn đang lựa chọn sống ở đâu trong hai nơi, bạn sẽ cảm thấy tự tin và thoải mái rằng bạn đã lựa chọn chính xác. Bạn sẽ thỏa mãn với quyết định của mình.

Nhưng nếu như bạn cần phải chọn lựa giữa hai mươi tám chỗ ở khác nhau, thì nghịch lý của sự lựa chọn chỉ ra rằng bạn sẽ dành hàng năm trời để mà đau khổ, nghi hoặc, và đoán già đoán non về bản thân mình, băn khoăn về việc liệu bạn đã đưa ra được lựa chọn "đúng đắn" hay chưa, và liệu bạn có thật sự tối đa hóa hạnh phúc của mình hay không. Và cái sự lo âu này, cái khao khát trước sự chắc chắn và hoàn hảo và thành công này, sẽ khiến bạn thấy mình là một con giời bất hạnh.

Vậy thì chúng ta phải làm gì? À, nếu mà bạn giống như tôi trước đây, thì bạn sẽ lảng tránh việc phải lựa chọn bất cứ điều gì. Bạn sẽ cố gắng để ngỏ những lựa chọn ấy lâu nhất có thể. Bạn lảng tránh sự cam kết.

Nhưng trong khi tập trung cao độ vào một người, một nơi chốn, một công việc, một hoạt động có thể sẽ ngăn trở ta khỏi việc được trải nghiệm đa dạng như mong muốn, thì việc theo đuổi sự đa dạng về mặt trải nghiệm sẽ hạn chế ta khỏi cái cơ hội được nếm trải những điều tuyệt vời mà một sự trải nghiệm chuyên sâu mang lại. Có những trải nghiệm mà bạn *chỉ* có thể có được khi mà bạn sống tại một nơi trong năm năm liền, khi mà bạn ở bên một người suốt cả chục năm trời, khi mà bạn đã rèn luyện cùng một kỹ năng hay thao tác trong nửa đời người. Giờ đây khi đã hơn ba chục tuổi rồi, tôi cuối cùng cũng có thể nhận ra được rằng cái sự cam kết ấy, theo cách thức riêng của nó, mang tới sự dồi dào về cơ hội và trải nghiệm mà có lẽ sẽ không bao giờ đến được với tôi, dù tôi có đi đâu hay có làm gì nếu không có nó.

Khi mà bạn theo đuổi sự dàn trải về mặt trải nghiệm, kết quả của mỗi cuộc phiêu lưu mới, mỗi một con người hay sự việc mới mẻ đều sẽ bị giảm xuống. Khi mà bạn chưa bao giờ rời khỏi quê nhà, thì đất nước đầu tiên mà bạn tới thăm sẽ tạo ra một sự thay đổi vô cùng lớn lao trong cách nhìn của bạn, bởi vì trước đó bạn có được những trải nghiệm hết sức hạn hẹp. Nhưng khi mà bạn đã đặt chân tới hai mơi quốc gia khác nhau, thì quốc gia thứ hai mươi mốt chỉ làm bạn ngạc nhiên đôi chút. Và khi mà bạn đã vượt qua con số năm mươi, thì con số năm mươi mốt chẳng còn đáng ngạc nhiên.

Điều này cũng đúng với việc sở hữu vật chất, tiền bạc, thú vui, công việc, bạn bè, và tình nhân — toàn bộ những giá trị khập khiễng hời hợt mà con người ta tự chọn cho bản thân mình. Khi càng thêm nhiều tuổi, bạn càng trải đời nhiều hơn, thì mỗi một trải nghiệm mới lại càng ít tác động đến bạn hơn. Lần đầu tiên tôi uống rượu trong một bữa tiệc thật vô cùng phấn khích. Lần thứ một trăm thì cũng khá vui. Nhưng đến lần thứ

năm trăm thì tôi thấy nó cũng chỉ như một buổi tối cuối tuần mà thôi. Và đến lần thứ một nghìn thì thật sự rất nhàm chán và không đáng kể.

Thành quả lớn lao đối với bản thân tôi trong những năm qua mà nói là khả năng của tôi trong việc cởi mở với sự cam kết. Tôi đã lựa chọn việc nói không với tất cả trừ những người và những trải nghiệm và những giá trị tốt đẹp nhất trong cuộc đời tôi. Tôi ngừng lại mọi dự án kinh doanh của mình và chỉ tập trung vào việc viết lách toàn thời gian. Kể từ đó, trang web của tôi được biết đến nhiều hơn hẳn so với những gì tôi dám nghĩ tới trước đây. Tôi cam kết gắn bó lâu dài với một người phụ nữ, và bản thân tôi cũng phải ngạc nhiên, tôi thấy mình có được nhiều hơn rất nhiều so với toàn bộ những cuộc bù khú, những cuộc hẹn hò, và những cuộc tình một đêm trong quá khứ cộng lại. Tôi lựa chọn ở lại một chốn duy nhất và thu được gấp đôi những mối quan hệ bạn bè ý nghĩa, chân thành, và lành mạnh.

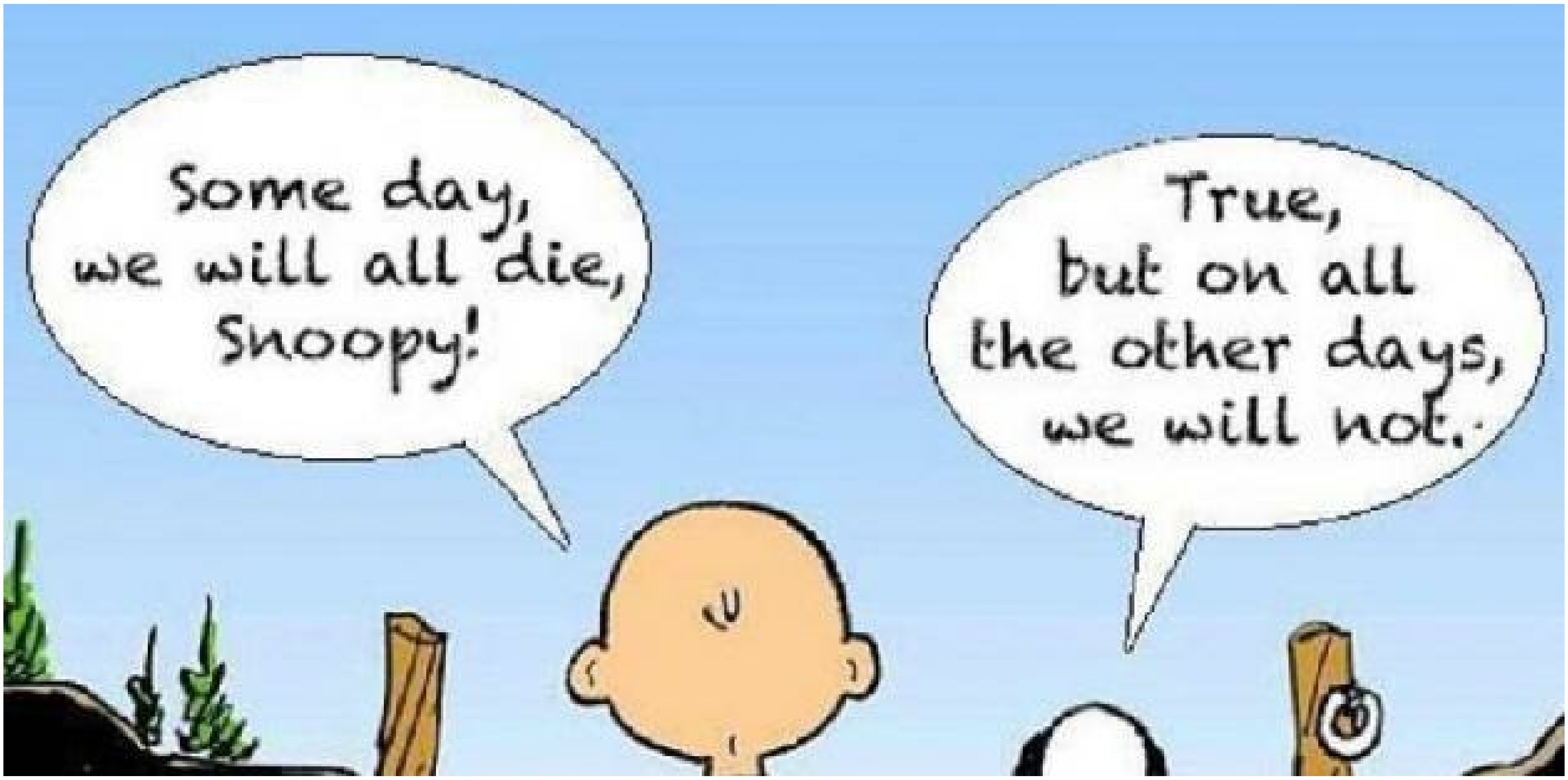
Và những gì tôi khám phá ra là một điều gì đó hoàn toàn khác thường: đó là tồn tại sự tự do và giải phóng trong việc cam kết. Tôi tìm thấy sự *tăng lên* của cơ hội và lợi ích trong việc từ chối các lựa chọn khác và những sự sao nhãng khi mà tôi lựa chọn những điều thật sự có ý nghĩa đối với tôi.

Sự cam kết sẽ mang đến cho bạn tự do bởi vì bạn không còn bị sao nhãng bởi những điều tầm thường và phù phiếm nữa. Sự cam kết mang đến cho bạn tự do bởi vì nói mài dũa sự tập trung và chú ý của bạn, hướng chúng tới điều gì là hiệu quả nhất trong việc làm cho bạn khỏe mạnh và hạnh phúc. Sự cam kết khiến cho việc ra quyết định trở nên dễ dàng hơn và loại bỏ nỗi sợ hãi về việc bỏ lỡ; biết rằng những gì bạn hiện có đã là đủ tốt, vậy tại sao bạn cứ phải ép mình chạy theo nhiều, nhiều, nhiều hơn nữa? Sự cam kết sẽ cho phép bạn tập trung một cách có chủ ý vào một số ít những mục tiêu vô cùng quan trọng và đạt được mức độ thành công cao hơn so với sự kỳ vọng của bạn.

Theo lẽ đó, việc từ chối trước nhiều khả năng lựa chọn sẽ giải phóng cho chúng ta — từ chối những gì không phù hợp với những giá trị quan trọng nhất của chúng ta, với những thước đo mà chúng ta đã lựa chọn, từ chối việc liên tục chạy theo chiều rộng thay vì chiều sâu.

Vâng, trải nghiệm theo chiều rộng có lẽ là cần thiết và hấp dẫn khi mà bạn còn trẻ — xét cho cùng, bạn vẫn cần phải bước ra ngoài kia và khám phá xem điều gì là xứng đáng để bạn dành trọn đời mình vào đó. Nhưng sâu trong lòng đất mới là nơi mà vàng được chôn giấu. Và bạn cần phải gắn kết với một điều gì đó và đi sâu vào nó và khai thác lên. Điều này hoàn toàn chính xác trong những mối quan hệ, trong sự nghiệp, trong việc xây dựng một lối sống tuyệt vời — trong mọi khía cạnh cuộc đời.

Chương 9 … Và Rồi Bạn Chết



"Hãy tự mình tìm kiếm sự thật, và tôi sẽ gặp cậu ở đó."

Đó là điều cuối cùng mà Josh nói với tôi. Anh nói thế một cách đầy mỉa mai, cố gắng ra vẻ sâu sắc trong khi đồng thời chế nhạo những kẻ lúc nào cũng cố tỏ ra nguy hiểm. Lúc ấy anh say rượu và phê thuốc. Và anh là một người anh em tốt của tôi.

Thời khắc biến đổi sâu sắc nhất trong cuộc đời tôi diễn ra khi tôi mười chín tuổi. Bạn tôi, Josh, dẫn tôi tới một bữa tiệc bên hồ nằm ngay ngoại ô phía bắc của thành phố Dallas, Texas. Nơi đó có những ngôi nhà cao cấp nằm trên một ngọn đồi và bên dưới ngọn đồi là một cái bể bơi, và bên dưới bể bơi là một vách đá nhìn xuống một cái hồ. Đó là một vách đá nhỏ, có lẽ cao chừng mười mét — chắc cũng đủ cao để khiến bạn suy nghĩ lại nếu như có ý định nhảy xuống, nhưng cũng đủ thấp để sự kết hợp của chất cồn và lời thách đố của bạn bè khiến cho cái ý nghĩ ấy tan đi nhanh chóng.

Ngay sau khi tới bữa tiệc, Josh và tôi cùng ngồi bên bể bơi, uống bia và nói chuyện với nhau như những thằng con trai trẻ tuổi lạc lõng vẫn thường làm. Chúng tôi hàn huyên về việc uống rượu và các ban nhạc và bọn con gái và toàn bộ mấy chuyện hay ho mà Josh làm vào hè rồi kể từ khi bỏ học ở trường nhạc. Chúng tôi nói về việc cùng nhau chơi trong một ban nhạc và chuyển tới thành phố New York — một giấc mơ bất khả thi vào thời điểm đó.

Chúng tôi khi ấy chỉ là những đứa trẻ.

"Nhảy từ trên này xuống có sao không nhỉ?" tôi hỏi sau một lúc im lặng, hất đầu về phía mỏm đá nằm ngay trên mặt hồ.

"Ừ," Josh trả lời, "chúng nó vẫn làm thế suốt."
"Anh có chơi không?"
Anh nhún vai. "Có thể. Để xem đã."

Một lúc sau, Josh và tôi tách ra. Tôi bị hấp dẫn bởi một cô nàng châu Á xinh xắn thích trò chơi điện tử, mà với tôi, một đứa xì tin lập dị, thì na ná như là được trúng vé số vậy. Con bé chả có hứng thú gì với tôi sất, nhưng cô nàng cũng khá là thân thiện và vui vẻ trò chuyện với tôi, nên tôi cứ nói thôi. Sau vài cuốc bia, tôi gom đủ dũng khí để rủ nàng lên nhà trên lấy thức ăn với tôi. Cô nàng đồng ý.

Khi chúng tôi bò lên đồi, tôi va vào người Josh khi ấy đang trở xuống. Tôi hỏi anh có muốn ăn gì không, nhưng anh từ chối. Tôi hỏi anh tí nữa tôi tìm anh ở đâu. Anh mỉm cười và nói, "Hãy tự mình tìm kiếm sự thật, và tôi sẽ gặp cậu ở đó!"

Tôi gật đầu và làm mặt nghiêm chỉnh. "OK, em sẽ tìm anh ở đó," tôi trả lời, cứ như thể ai cũng biết chính xác sự thật là gì và làm thế nào để có được nó.

Josh bật cười và đi bộ xuống đồi về phía mỏm đá. Tôi cũng cười và tiếp tục leo lên đồi về phía ngôi nhà.

Tôi không còn nhớ mình ở trong nhà bao lâu nữa. Tôi chỉ còn nhớ được rằng khi cô gái kia và tôi quay trở ra, mọi người đều đã giải tán và có tiếng còi xe cấp cứu. Bể bơi vắng tanh. Mọi người đang chạy xuống dưới đồi về phía bờ hồ bên dưới mỏm đá. Có những người đã ở dưới nước. Tôi có thể thấy vài gã đang bơi vòng quanh. Trời tối lắm và khó mà nhìn thấy được gì. Tiếng nhạc cứ vang đều đều, nhưng chẳng ai nghe cả.

Vẫn chưa thể làm nổi phép tính hai cộng hai, tôi vội vã chạy về phía bờ hồ, gặm mẩu bánh mỳ trong tay, tò mò việc mọi người đang tìm kiếm điều gì ở đó. Đi được nửa đường, cô nàng châu Á xinh đẹp nói với tôi, "Tớ nghĩ là có chuyện gì khiếp lắm xảy ra rồi."

Khi tôi xuống được tới chân đồi, tôi hỏi ai đó rằng Josh đâu. Không ai nhìn tôi hay nhận ra tôi hết. Mọi người đều nhìn chăm chú vào mặt nước. Tôi hỏi lại lần nữa, và cô gái kia bắt đầu khóc lóc không ngừng.

Đấy là khi tôi cộng được hai và hai lại với nhau.

Các thợ lặn chuyên nghiệp phải mất tới ba giờ đồng hồ mới tìm được thi thể của Josh ở dưới đáy hồ. Pháp y sau đó kết luận rằng chân của anh bị chuột rút do mất nước vì rượu gây ra, cùng với tác động của việc nhảy từ trên vách đá xuống. Khi anh nhảy xuống trời quá tối, và mặt nước trong đêm, phủ một màu đen kịt. Không một ai có thể nhìn thấy anh kêu cứu từ nơi nào. Chỉ có tiếng đập nước. Chỉ có tiếng động mà thôi. Sau này cha mẹ anh nói với tôi rằng anh bơi rất kém. Tôi chẳng biết phải nói gì.

Đến mười hai tiếng sau đó tôi mới khóc được. Tôi khóc trên ô tô, trên đường về nhà ở Austin vào sáng ngày hôm sau. Tôi gọi ba và bảo với ông rằng tôi vẫn còn ở gần Dallas và tôi sẽ không có mặt kịp giờ làm việc. (Tôi làm việc cho ba mùa hè đó.) Ông hỏi, "Tại sao; có chuyện gì à? Mọi thứ có ổn không thế con?" Và đó là khi mọi thứ cứ tuôn ra: nước mắt

tuôn như mưa. Rền rĩ và gào thét và xì mũi. Tôi đỗ xe lại bên lề đường và ôm lấy cái điện thoại và khóc lóc như một thằng nhóc vẫn thường khóc trước mặt ba nó.

Mùa hè năm ấy tôi rơi vào trầm cảm nghiêm trọng. Tôi nghĩ là tôi đã bị trầm cảm từ trước, nhưng giờ đây là cả một mức độ mới của cảm giác vô nghĩa — nỗi buồn sâu sắc đến nỗi tôi cảm thấy đau đớn cả về thể xác. Mọi người ghé qua và cố làm tôi vui lên, và tôi sẽ ngồi đó và nghe họ nói về tất cả những điều đúng đắn và làm tất cả những việc đúng đắn; và tôi sẽ bảo với họ rằng xin cảm ơn và họ mới thật tử tế làm sao vì đã ghé qua, và tôi sẽ cố nặn ra một nụ cười và nói dối và nói rằng tôi thấy khá hơn rồi, dù thực ra tôi chẳng cảm thấy gì hết cả.

Suốt vài tháng sau đó tôi vẫn mơ về Josh. Những giấc mơ về việc anh và tôi có những cuộc nói chuyện khó quên về sự sống và cái chết, cũng như về những điều ngẫu nhiên, vô nghĩa. Cho tới thời điểm ấy của cuộc đời tôi, tôi vẫn luôn là thằng ken thuộc tầng lớp trung lưu điển hình: lười biếng, vô trách nhiệm, sợ xã hội, và vô cùng tự ti. Josh, theo nhiều cách, là mẫu người mà tôi luôn hướng đến. Anh lớn tuổi hơn, tự tin hơn, có nhiều kinh nghiệm hơn, và được chấp nhận cũng như cởi mở hơn đối với thế giới quanh mình. Ở một trong những giấc mơ cuối cùng của tôi về Josh, tôi ngồi trong bể tắm mát xa với anh (ừa, tôi biết chuyện này nghe kỳ lắm mà), và tôi nói điều gì đó kiểu như, “Em rất tiếc vì anh đã chết.” Anh bật cười. Tôi không nhớ chính xác lời anh nói, nhưng anh trả lời đại loại rằng, “Tại sao cậu lại quan tâm tới chuyện anh đã chết khi mà cậu vẫn sợ phải sống thế?” Tôi tỉnh giấc và rơi nước mắt.

Mùa hè ấy tôi ngồi trên chiếc đi-văng nhà mẹ, nhìn chằm chằm vào cái gọi là vực thẳm, nhìn thấy sự bất tận và hư vô không tài nào hiểu nổi nơi mà tình bạn của Josh từng ngự trị, khi mà tôi cuối cùng cũng nhận ra rằng nếu như thực sự không có lý do nào để làm bất cứ việc gì, thì cũng chẳng có lý do gì để không làm việc gì hết; rằng khi đối mặt với cái chết không thể tránh khỏi, thì chẳng có lý do gì để chùn bước trước nỗi sợ hãi hay xấu hổ hay nhục nhã của một con người, bởi vì rốt cuộc đó cũng chỉ là những điều vô nghĩa mà thôi; và rằng thông qua việc dành phần lớn quãng đời ngắn ngủi của tôi vào việc lảng tránh nỗi đau và lo lắng, tôi về cơ bản đã trốn tránh việc thực sự sống cuộc đời này.

Mùa hè năm ấy, tôi từ bỏ cần sa và thuốc lá và mấy trò chơi điện tử. Tôi từ bỏ giấc mơ về ngôi sao nhạc rock và từ bỏ trường nhạc và ghi danh vào một chương trình đại học. Tôi bắt đầu đi tập gym và giảm được nhiều cân. Tôi kết thân với những người bạn mới. Tôi có cô bạn gái đầu tiên. Lần đầu tiên trong đời tôi thật sự học hành nghiêm túc, khiến tôi nhận ra rằng tôi thực sự có thể đạt được thành tích tốt nếu mà tôi chịu khó. Mùa hè tiếp theo, tôi thử thách bản thân mình bằng việc đọc năm mươi cuốn sách trong vòng năm mươi ngày, và tôi đã làm được. Năm tiếp theo nữa, tôi chuyển tới một trường đại học nổi tiếng ở phía đầu bên kia đất nước, nơi tôi đạt hạng xuất sắc lần đầu tiên trong đời, cả về điểm số lẫn hoạt động xã hội.

Cái chết của Josh đánh dấu thời điểm rõ ràng nhất trước/sau khi tôi có thể xác định

được cuộc đời mình. Trước tấn thảm kịch, tôi rụt rè, không tham vọng, mãi mãi ám ảnh và bị giới hạn bởi những điều tôi tưởng tượng ra về việc thế gian này nghĩ gì về tôi. Sau cái bi kịch ấy, tôi biến đổi thành một con người mới: có trách nhiệm, ham hiểu biết, chăm chỉ. Vẫn còn đó trong tôi những bất an và gánh nặng tư tưởng — như chúng ta vẫn luôn vậy — nhưng giờ đây tôi bận tâm tới những điều quan trọng hơn so với những nỗi bất an và gánh nặng trong lòng. Và điều ấy tạo nên một sự khác biệt hoàn toàn. Lạ thay, cái chết của một người khác cuối cùng lại mang đến cho tôi tờ giấy phép để thật sự sống. Và có lẽ thời khắc tồi tệ nhất trong cuộc đời tôi cũng chính là thời khắc mang tính bước ngoặt nhất.

Cái chết làm chúng ta sợ hãi. Và bởi vì cái chết khiến ta sợ hãi, chúng ta thường tránh phải suy nghĩ về nó, nói về nó, và đôi khi ngay cả nhận thức nó, ngay cả khi mà nó xảy đến với những người thân của mình.

Vâng, thật kỳ lạ, theo chiều ngược lại, cái chết là ánh sáng mà tại nơi đó chiếc bóng của toàn bộ ý nghĩa cuộc đời được cân đong. Nếu không có cái chết, tất cả mọi thứ đều có vẻ như thật tầm thường, mọi trải nghiệm đều thế nào cũng được, mọi thước đo và giá trị đều chỉ là con số không tròn trĩnh.

Những Điều Nằm Ngoài Bản Thân Chúng Ta



Ernest Becker[83] là một học giả bị xã hội ruồng bỏ. Vào năm 1960, ông nhận bằng tiến

sĩ chuyên ngành nhân loại học; luận án tiến sĩ của ông so sánh sự khác biệt và khác thường giữa việc hành thiền trong Phật giáo với việc chữa bệnh bằng phân tâm học. Ở thời điểm đó, Thiền được nhìn nhận như là thứ chỉ dành cho giới híp-pi và những kẻ nghiện ma túy, và học thuyết phân tâm học Freud được xem là một hình thức lang băm trong tâm lý học còn sót lại từ Thời kỳ Đồ đá.

Trong công việc đầu tiên của ông với tư cách là giáo sư trợ giảng, Becker nhanh chóng gia nhập vào đội ngũ lên án việc thực hành tâm thần học như một hình thức chủ nghĩa phát xít. Họ nhìn nhận việc thực hành này như là một hình thức áp bức phản khoa học chống lại những người yếu đuối và không được bảo vệ.

Vấn đề nằm ở chỗ sếp của Becker là một chuyên gia tâm thần học. Nên chuyện này giống như là bạn bước chân vào công việc đầu tiên trong đời và mạnh bạo ví sếp mình như là Hitler ấy.

Và bạn cũng có thể hình dung ra rồi đấy, ông bị đuổi việc.

Vậy nên Becker bưng những tư tưởng cấp tiến của mình tới nơi mà chúng có thể được chấp nhận: Berkeley, California. Nhưng cả ở đây nữa, ông cũng chẳng trụ được bao lâu.

Bởi không chỉ vì khuynh hướng chống đối tổ chức mới khiến Becker gặp rắc rối; mà còn bởi phương thức dạy học lạ lùng của ông nữa. Ông sẽ sử dụng các tác phẩm của Shakespeare để giảng dạy về tâm lý học, dùng giáo trình môn tâm lý học để giảng về nhân loại học, và các số liệu nhân loại học để giảng về xã hội học. Ông lên lớp với bộ trang phục của Vua Lear[84] và trình diễn mấy pha đấu kiếm và dông dài về mấy chủ đề chính trị chẳng liên quan gì mấy tới giáo án cả. Bọn sinh viên mê tít ông. Những người khác trong trường thì căm ghét ông. Chưa đầy một năm sau, ông lại bị sa thải.

Becker sau đó đặt chân đến sân trường đại học San Francisco State University, nơi ông thực sự giữ được công việc của mình lâu hơn một năm. Nhưng khi cuộc biểu tình phản đối Chiến tranh Việt Nam nổ ra trong giới sinh viên, ban giám hiệu nhà trường cầu cứu tới Vệ binh quốc gia và sự việc trở nên mang hơi hướng bạo lực. Khi mà Becker chọn đứng về phía sinh viên và công khai chỉ trích các hành động của vị chủ nhiệm khoa (lại nữa, sếp của ông lại bị so sánh với Hitler và mọi thứ), thì ông, một lần nữa, bị sa thải ngay lập tức.

Becker thay đổi công việc bốn lần trong vòng sáu năm. Và trước khi ông bị sa thải lần thứ năm, thì ông bị ung thư đại tràng. Chuẩn đoán rất đáng lo ngại. Ông dành vài năm tiếp theo nằm trên giường bệnh và chẳng có mấy hi vọng sống sót. Vì vậy, Becker quyết định viết một cuốn sách. Cuốn sách về đề tài cái chết.

Becker mất vào năm 1974. Cuốn sách The Denial of Death (tạm dịch: Sự phủ nhận cái chết) của ông, giành giải thưởng Pulitzer và trở thành một trong những công trình tư tưởng có ảnh hưởng lớn nhất của thế kỷ hai mươi, làm thay đổi lĩnh vực tâm lý học và nhân loại học, đồng thời đưa ra những quan điểm triết học sâu sắc mà vẫn còn mang tầm

ảnh hưởng cho tới tận ngày nay.

The Denial of Death về cơ bản đưa ra hai quan điểm:

1. Con người là độc nhất vô nhị ở chỗ chúng ta là loài động vật duy nhất có khả năng tưởng tượng và tư duy về bản thân một cách trừu tượng. Lũ chó không ngồi một chỗ và lo lắng về sự nghiệp của chúng. Loài mèo không nghĩ về những sai lầm của chúng trong quá khứ và tự hỏi điều gì sẽ xảy ra nếu chúng hành động theo cách khác. Loài khỉ không tranh cãi về những triển vọng trong tương lai, cũng giống như loài cá không ở một chỗ mà băn khoăn liệu con cá khác có còn mê nó nữa không nếu như vây của nó dài ra.

Là con người, chúng ta được ban phước với cái khả năng hình dung ra bản thân mình trong những tình huống mang tính giả thuyết, suy ngẫm cả về quá khứ lẫn tương lai, tưởng tượng ra những thực tại và tình huống khác mà ở đó sự việc có thể sẽ khác đi. Và Becker cho rằng, bởi vì cái khả năng trí tuệ độc đáo này, tất cả chúng ta, ở một điểm nào đó, nhận thức được sự không thể tránh khỏi của cái chết của chính chúng ta. Bởi vì ta có thể mường tượng ra những phiên bản khác nhau của thực tại, chúng ta cũng là loài động vật duy nhất có khả năng hình dung ra một thực tại mà không có sự hiện diện của ta trong đó.

Sự nhận thức này gây ra cái mà Becker gọi là "nỗi sợ cái chết," một nỗi lo lắng sâu sắc ẩn dưới mọi điều mà ta nghĩ hay làm.

2. Quan điểm thứ hai của Becker bắt đầu với giả thuyết rằng về cơ bản chúng ta có hai "bản thân." Cái tôi thứ nhất là cái tôi thể xác — thực hiện những việc như ăn, ngủ, ngáy, và đi đồng. Cái tôi thứ hai là cái tôi ý thức — bản ngã của chúng ta, hay việc chúng ta nhìn nhận bản thân mình ra sao.

Becker biện luận rằng: Tất cả chúng ta đều nhận thức được ở một mức độ nào đó rằng thân xác của ta cuối cùng rồi sẽ chết, rằng cái chết là không thể tránh khỏi, và rằng tính chất không thể tránh khỏi của nó — ở mức độ tiềm thức — khiến cho ta sợ vãi c*t. Do đó, nhằm cân bằng tâm lý về cái sự mất mát không thể tránh được này của thân xác ta, ta cố gắng xây dựng nên một cái tôi ý thức sẽ sống mãi. Đó là lý do vì sao mà con người ta miệt mài cố gắng trong việc gắn tên của họ vào các tòa nhà, trên các bức tượng, trên gáy của các cuốn sách. Đó là lý do vì sao mà ta lại buộc mình phải dành nhiều thời gian của bản thân ở bên những người khác, đặc biệt là lũ trẻ, với hi vọng rằng sự ảnh hưởng của ta — cái tôi ý thức ấy — sẽ còn trường tồn so với cái tôi thể xác của ta. Rằng chúng ta sẽ được nhớ tới và được tôn kính và được ngưỡng mộ mãi mãi về sau khi mà thân xác ta không còn tồn tại nữa.

Becker đặt tên cho cái nỗ lực này là "những dự án bất tử," những dự án cho phép cái tôi ý thức của chúng ta sống qua cả thời điểm mà cái tôi thể xác của ta chết đi. Toàn bộ nền văn minh nhân loại, ông nói, về cơ bản là kết quả của những dự án bất tử: các thành phố và các chính phủ và các cơ cấu và các chính quyền hiện nay đều là những dự án bất tử của những người đàn ông và những người đàn bà đi trước chúng ta. Những cái tên

như Jesus, Muhammad, Napoleon, và Shakespeare vẫn có sức mạnh ở hiện tại giống như thời kì mà họ còn sống, nếu không muốn nói là còn lừng lẫy hơn. Và đó là toàn bộ quan điểm. Cho dù là thông qua một kiệt tác nghệ thuật, khai phá một vùng đất mới, trở nên vô cùng giàu có, hay chỉ đơn giản là có được một gia đình lớn và yêu thương nhau sẽ được duy trì trong nhiều thế hệ, toàn bộ ý nghĩa của cuộc đời chúng ta được định hình bởi cái khao khát bẩm sinh rằng không bao giờ thực sự chết đi.

Tôn giáo, chính trị, thể thao, nghệ thuật và tiến bộ khoa học đều là kết quả của những dự án bất tử của con người. Becker cho rằng chiến tranh và cách mạng và nạn diệt chủng xảy ra khi mà dự án bất tử của một nhóm người này va chạm với dự án bất tử của một nhóm người khác. Nhiều thế kỷ đàn áp và sự đổ máu của hàng triệu người được dùng để biện minh cho sự bảo vệ dự án bất tử của một nhóm người trước nhóm khác.

Nhưng, khi mà những dự án bất tử của chúng ta thất bại, khi mà ý nghĩa của chúng bị mất đi, khi mà viễn cảnh về cái tôi ý thức sống lâu hơn cái tôi thể xác của ta không còn khả thi nữa, nỗi khiếp sợ cái chết — mối lo khủng khiếp, tuyệt vọng ấy — quay trở lại tâm trí ta. Tổn thương có thể gây ra điều này, cũng như là nỗi tủi hổ và sự chế nhạo của xã hội. Và cũng có thể là bởi, như Becker chỉ ra, bệnh tâm thần.

Nếu như mà bạn còn chưa luận ra được, thì các dự án bất tử của chúng ta chính là hệ chân giá trị của ta đó. Chúng là cái phong vũ biểu cho việc cuộc đời ta có ý nghĩa như thế nào và đáng giá ra sao. Và khi mà hệ giá trị của chúng ta sụp đổ, thì chúng ta cũng vậy, đấy là nói theo quan điểm của tâm lý học. Điều mà Becker muốn nói, tóm lại, là chúng ta đều bị chi phối bởi nỗi sợ hãi nên mới quá bận tâm tới một điều gì đó, bởi vì việc quan tâm tới một điều gì đó là cách duy nhất giúp ta sao nhãng khỏi thực tại và cái chết không thể tránh khỏi của ta. Và việc thực sự đếch thèm quan tâm tới bất cứ điều gì chính là sự đạt tới trạng trái tâm linh của việc chấp nhận tính hữu hạn trong sự tồn tại của mỗi chúng ta. Ở trạng thái đó, một người sẽ không dễ rơi vào những dạng thức khác nhau của việc tự cho mình đặc quyền.

Becker sau đó đi tới một nhận thức gây sửng sốt khi đã sắp gần đất xa trời: rằng những dự án bất tử của con người thật sự là vấn đề, chứ không phải giải pháp; rằng thay vì cố gắng thi hành, thường là thông qua những lực lượng chết người, cái tôi ý thức của mình trên toàn thế giới, con người ta nên tự vấn về cái tôi ý thức của họ và bình thản hơn với thực tế về cái chết của mình. Becker gọi đó là “liều thuốc đắng,” và vật vã với việc tự thuyết phục bản thân trước cái ý niệm ấy trong khi ông đối diện với cái chết của chính mình. Dù cho chết có là một điều tồi tệ đi chăng nữa, thì nó là điều không thể tránh khỏi. Do đó, chúng ta không cần phải lảng tránh sự nhận thức này, thay vì thế ta hãy chấp nhận nó hết mức có thể. Bởi vì một khi chúng ta cảm thấy thoải mái với cái sự thực về cái chết của ta — nỗi khiếp sợ sâu xa, sự lo lắng nằm ẩn sâu bên dưới động cơ của mọi tham vọng phù phiếm trong cuộc đời — rồi ta sẽ có thể lựa chọn các giá trị của mình một cách tự do hơn, không bị cản trở bởi cuộc truy tìm phi lý cho sự bất tử, và giải thoát cho ta khỏi những quan điểm võ đoán đầy nguy hiểm.

Mặt tích Cực Của Cái Chết



Tôi bước lên hết hòn đá này tới hòn đá khác, leo lên từ từ, các bắp cơ nơi chân tôi căng ra và đau nhức. Trong trạng thái như bị thôi miên đến từ sự gắng sức chậm chạp, lặp đi lặp lại của cơ thể ấy, tôi đã gần leo tới đỉnh. Bầu trời rộng lớn và sâu thẳm. Lúc này tôi chỉ có một mình. Các bạn tôi còn ở xa bên dưới, bận rộn chụp lại cảnh biển.

Cuối cùng, tôi trèo qua một tảng đá nhỏ và khung cảnh mở ra trước mắt tôi. Tôi có thể thấy được từ đây đường chân trời xa tít mù khơi. Cảm giác cứ như thể tôi đang nhìn vào rìa trái đất, nơi mà biển cả tiếp giáp với bầu trời, màu xanh tiếp nối màu xanh. Gió rít lên bên người tôi. Tôi ngẩng đầu nhìn lên. Bời trời sáng sủa. Và đẹp vô cùng.

Tôi đang ở trên Mũi Hảo Vọng của đất nước Nam Phi, nơi từng được xem là điểm cực nam của châu Phi và của thế giới. Đây là một vùng đất dữ dội, một vùng đất đầy bão tố và những con nước dữ. Một nơi chốn chứng kiến các hoạt động buôn bán và thương mại và cả sự nỗ lực của con người qua nhiều thế kỷ. Một nơi chốn, thật trớ trêu thay, của niềm hi vọng bị đánh mất.

Có một câu nói như thế này trong tiếng Bồ Đào Nha: Ele dobra o Cabo da Boa Esperança. Nó có nghĩa là, "Anh đang đi vòng quanh Mũi Hảo Vọng." Mỉa mai thay, nó có nghĩa là cuộc đời của người ấy đã ở vào giai đoạn cuối cùng, rằng anh ta không còn khả năng hoàn thành bất cứ điều gì nữa.

Tôi bước qua tảng đá về phía đại dương, để cho sự bao la của nó nhấn chìm tầm mắt tôi. Tôi đổ mồ hôi lạnh. Phấn khích và hồi hộp. Là thế này sao?

Gió táp vào tai tôi. Tôi không nghe được gì hết cả, nhưng tôi nhìn thấy được từ phần rìa mỏm đá: nơi mà núi đá tiếp giáp sự lãng quên. Tôi dừng lại và đứng đó trong một vài

phút, chỉ còn cách có vài mét nữa. Tôi có thể thấy được đại dương nằm bên dưới, bao phủ và tung bọt trắng xóa lên bờ đá kéo dài hàng dặm. Sóng triều giận dữ va vào bức tường đá kiên cố. Thẳng lên trên, là vách đá dựng đứng cao gần năm mươi mét so với mặt nước bên dưới.

Ở phía bên phải tôi, khách thăm quan rải rác quanh vùng đất bên dưới, chụp ảnh và tụ lại như một đoàn quân kiến. Bên tay trái tôi là châu Á. Trước mắt tôi là bầu trời và sau lưng là mọi thứ mà tôi từng kỳ vọng và mang theo bên mình.

Sẽ thế nào nếu như đây là nơi đó? Sẽ thế nào nếu như đây là tất cả?

Tôi nhìn quanh quất. Tôi chỉ có một mình. Tôi nâng bước chân đầu tiên hướng về rìa mỏm đá.

Cơ thể con người dường như được trang bị với một chiếc máy dò tự nhiên để phát hiện ra những tình huống dẫn tới cái chết. Ví dụ như, thời điểm bạn cách mép vực tầm ba mét, trừ đi trạng thái cảnh giác trước nguy hiểm, một sự căng thẳng sẽ ăn sâu vào cơ thể bạn. Lưng của bạn cứng lại. Da của bạn co lại. Mắt bạn bắt đầu căn siêu nét mọi chi tiết của môi trường xung quanh mình. Đôi chân bạn có cảm giác như được tạc từ đá. Cứ như thể có một cái nam châm rất lớn, vô hình nhẹ nhàng kéo cơ thể bạn về lại vùng an toàn.

Nhưng tôi chống lại cái nam châm ấy. Tôi lê từng bước chân được tạc từ đá tới gần mép vực.

Còn cách chừng hai mét nữa, tâm trí bạn cũng gia nhập vào lực lượng này. Lúc này bạn không chỉ nhìn thấy rìa mỏm đá, mà còn cả phía bên dưới nữa, và đủ mọi thể loại viễn cảnh không mong muốn của việc vấp chân và rơi xuống và lộn nhào dẫn tới cái chết te tua. Xa quá rồi đấy, tâm trí bạn cảnh báo. Như là, thật sự xa quá rồi đấy. Này anh bạn, cậu làm cái quái gì thế? Đừng đi nữa. Dừng lại ngay.

Tôi bảo tâm trí mình im miệng, và tiếp tục nhích về phía trước.

Còn một mét nữa, cơ thể bạn hoàn toàn chuyển sang mức báo động đỏ. Lúc này bạn chỉ còn cách việc kết thúc cuộc đời mình có một sợi dây giầy. Cảm giác như chỉ một cơn gió mạnh cũng có thể thổi bay bạn về cái cõi vĩnh hằng có hai sắc xanh ấy. Chân bạn run rẩy. Và đôi tay cũng vậy. Và cả giọng nói của bạn nữa, trong trường hợp bạn cần nhắc nhớ bản thân rằng bạn sẽ không đâm đầu vào cái chết của chính mình.

Khoảng cách một mét là giới hạn tuyệt đối của hầu hết mọi người. Nó đủ gần để bạn thấy được đáy vực khi cúi người nhìn xuống, nhưng vẫn đủ xa để cho rằng bạn không thực sự đang mạo hiểm mà kết liễu đời mình. Đứng ở gần bờ vực đến mức này, ngay cả ở một nơi đẹp đẽ và đầy mê hoặc như Mũi Hảo Vọng, cũng gây ra cảm giác chóng mặt, và đe dọa sẽ làm phun trào bữa ăn gần nhất.

Là thế này sao? Tất cả là như thế này sao? Liệu tôi đã biết hết mọi điều mà tôi từng biết hay chưa?

Tôi bước thêm một bước nhỏ xíu xiu nữa, rồi thêm một bước nữa. Giờ còn lại nửa

mét. Bàn chân tôi run lẩy bẩy khi tôi đặt cả sức nặng của cơ thể mình lên đó. Tôi tiếp tục di chuyển. Chống lại cái nam châm. Chống lại tâm trí tôi. Chống lại tất cả những bản năng sinh tồn nơi tôi.

Còn ba mươi xăng-ti-mét. Tôi lúc này nhìn thẳng xuống vực sâu. Tôi cảm thấy đột nhiên muốn khóc. Cơ thể tôi theo bản năng co lại, tự bảo vệ nó khỏi thứ gì đó không có thật và không thể giải nghĩa được. Gió nổi lên như bão. Những suy nghĩ tìm cách neo về bến cảng.

Ở khoảng cách ba mươi xăng-ti-mét bạn cảm thấy như thể mình đang trôi đi. Mọi thứ ngoại trừ khi nhìn xuống đều khiến bạn có cảm giác như thể bạn hòa làm một với bầu trời. Bạn chắc chắn rằng mình sẽ rơi xuống từ đây.

Tôi cúi xuống một lúc, điều hòa lại hơi thở, thu thập lại ý nghĩ. Tôi buộc mình phải nhìn xuống nơi bọt nước đập vào mặt đá dưới chân mình. Rồi tôi lại nhìn sang bên phải mình, về phía những con kiến nhỏ xíu đang cười rạng rỡ bên dưới kia, chụp hình, đuổi theo xe ô tô, với hi vọng lạ lùng rằng có ai đó sẽ nhìn thấy tôi. Sự khao khát được chú ý này hoàn toàn vô lý. Nhưng toàn bộ là như thế đó. Dĩ nhiên là họ không thể nhìn thấy được tôi ở nơi này. Và ngay cả khi mà họ thấy được, thì những con người ở khoảng cách xa nhường ấy liệu có thể nói hay làm được điều gì.

Tất cả những gì tôi nghe thấy được là tiếng gió.

Là như thế này sao?

Cả người tôi run rẩy, nỗi sợ hãi trở thành cơn phấn khích và sự mù quáng. Tôi tập trung tâm trí mình và xua tan đi các suy nghĩ như khi đang thiền định. Chẳng có gì lại khiến bạn ở trong hiện tại và toàn tâm toàn trí hơn việc chỉ còn cách cái chết của chính bạn có vài chục xăng-ti-mét nữa. Tôi thẳng người lên và nhìn lại, và tôi thấy mình mỉm cười. Tôi nhắc nhở bản thân mình rằng có chết thì cũng chẳng sao.

Sự bằng lòng này và ngay cả sự cởi mở khi đối diện với cái chết của một người có nguồn gốc từ cổ xưa. Những triết gia người Hi Lạp và La Mã cổ đại theo đuổi chủ nghĩa khắc kỷ[85] thường nhắc nhở mọi người rằng phải luôn luôn tâm niệm về cái chết ở mọi thời điểm, để biết trân trọng cuộc sống hơn và luôn khiêm tốn khi đứng trước nghịch cảnh. Ở nhiều trường phái Phật giáo, thiền định thường được truyền dạy như là một phương tiện để chuẩn bị cho cái chết trong khi vẫn còn đang sống. Hoà tan cái tôi vào trong cái chan hòa của hư vô — đạt tới trạng thái khai thị của cõi niết bàn — được xem như là sự thử nghiệm của việc đi tới bến bờ bên kia. Ngay cả Mark Twain[86], cái kẻ dởi hơi tóc tai bù xù tới từ sao chổi Halley[87] và rời đi cùng nó cũng từng nói rằng, “Nỗi sợ cái chết đến từ nỗi sợ cuộc sống. Người sống được hết mình luôn sẵn sàng chết bất cứ lúc nào.”

Quay trở lại với vách đá, tôi cúi gập người xuống, dần dần ngả về phía sau. Tôi đặt hai tay mình xuống mặt đất phía sau và nhẹ nhàng đặt mông ngồi xuống. Rồi sau đó tôi từ từ di chuyển một chân qua mép vực. Có một tảng đá nhô ra từ vách đá. Tôi đặt chân mình

lên đó. Rồi tôi di chuyển chân còn lại qua mép vực và đặt nó trên tảng đá nhỏ kia. Tôi ngồi như thế một lúc, dồn sức nặng cơ thể vào hai cánh tay, gió làm rối tung tóc tôi lên. Sự lo lắng giờ đã có thể chịu đựng được, miễn là tôi còn tập trung vào đường chân trời.

Rồi tôi ngồi thẳng dậy và nhìn xuống đáy vực lần nữa. Nỗi sợ hãi ập đến ngay tức khắc dọc theo sống lưng, làm tôi giật mình và buộc tôi tập trung tinh thần vào từng phân trên cơ thể mình. Nỗi sợ hãi tăng lên mỗi lúc. Nhưng mỗi lần nó bóp nghẹt tôi, tôi lại xua đi những suy nghĩ, tập trung sự chú ý của mình vào đáy vực bên dưới tôi kia, ép buộc mình phải nhìn vào sự diệt vong tiềm tàng ấy, và rồi đơn giản thừa nhận sự tồn tại của nó.

Lúc này đây tôi đang ngồi bên rìa thế giới, ở đỉnh cực nam của hi vọng, nơi cửa ngõ vào phương đông. Cảm giác ấy thật hưng phấn làm sao. Tôi có thể cảm thấy chất adrenaline[88] dâng trào trong cơ thể mình. Trở nên thật tĩnh tại, thật tỉnh táo, chưa bao giờ thấy xúc động nhường ấy. Tôi lắng nghe tiếng gió và ngắm nhìn đại dương và nhìn ra xa nơi tận cùng thế giới — và rồi tôi bật cười với ánh sáng, tất cả những nơi mà nó chạm tới đều đẹp đẽ khôn cùng.

Đối mặt với sự thật về cái chết của chúng ta là vô cùng quan trọng bởi vì nó xóa bỏ tất cả những giá trị tệ hại, mong manh, cạn cợt trong cuộc đời. Trong khi hầu hết mọi người phí hoài những tháng ngày của họ vào việc chạy theo vài đồng bạc cắc, hay thêm một chút ít danh tiếng và sự chú ý, hoặc thêm một chút ít sự chắc chắn rằng họ đã đúng hay được yêu, cái chết xuất hiện trước mắt tất cả chúng ta cùng với một câu hỏi đau đớn và quan trọng hơn nhiều: Gia tài của bạn có gì?

Thế giới này sẽ thay đổi và tốt đẹp hơn ra sao sau khi bạn ra đi? Bạn đã để lại dấu ấn gì? Bạn đã gây ra những ảnh hưởng gì? Người ta nói rằng con bướm đập cánh ở châu Phi có thể dẫn tới cả một cơn bão ở Florida[89]; ô, vậy bạn đã để lại cơn bão nào trong sự tỉnh thức của chính mình?

Như là Becker đã chỉ ra, điều này có thể cho thấy câu hỏi duy nhất thực sự quan trọng trong cuộc đời chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta tránh né việc phải suy nghĩ về nó. Một là, bởi vì nó quá khó. Hai là, bởi vì nó đáng sợ. Ba là, bởi vì chúng ta đếch có cái manh mối nào về việc ta đang làm cái gì.

Và khi ta lảng tránh câu hỏi này, chúng ta để cho những giá trị tầm thường và hận thù chiếm trọn đầu óc chúng ta và kiểm soát những khao khát và tham vọng của chúng ta. Thiếu đi nhận thức về sự hiện hữu của cái chết, những điều giả tạo sẽ hiện ra như là việc quan trọng, và những điều quan trọng thì được nhìn nhận một cách hời hợt. Cái chết là điều duy nhất mà chúng ta có thể nhận biết với toàn bộ sự chắc chắn. Và vì vậy, nó phải là chiếc la bàn mà từ đó chúng ta định hướng tất cả những giá trị và quyết định khác. Đấy là câu trả lời đúng đắn cho mọi câu hỏi mà ta nên đặt ra nhưng chưa bao giờ thực hiện. Cách duy nhất để có thể bình thản trước cái chết là hiểu rõ và xem bản thân mình như một cái gì đó lớn hơn chính mình; là lựa chọn những giá trị vượt xa hơn cả việc

phục vụ cho lợi ích của bản thân bạn, mà lại đơn giản và trực tiếp và dễ kiểm soát và bao dung đối với cái thế giới hỗn loạn xung quanh bạn. Đó là gốc rễ cơ bản của mọi sự hạnh phúc. Dù bạn có nghe theo Aristotle hay là một chuyên gia tâm lý học nào đấy ở Harvard hay là Chúa Jesus hay là cái ban nhạc Beatles chết tiệt kia đi nữa, thì tất cả đều sẽ nói với bạn rằng hạnh phúc đến từ cùng một điều: hãy quan tâm tới một điều gì đó lớn hơn chính bạn, hãy tin rằng bạn là một thành phần đóng góp vào một thực thể vĩ đại hơn nhiều, rằng cuộc đời bạn chỉ là một quy trình cận biên của một chuỗi dây chuyền không thể tưởng tượng được. Cái cảm giác này là lý do mà con người ta đến với nhà thờ; là lý do để họ lao vào những cuộc chiến tranh; là lý do để họ chăm lo cho gia đình mình và dành dụm từng đồng lương hưu và xây dựng những cây cầu và phát minh ra điện thoại di động: cái cảm giác thoáng qua này về việc là một phần của điều gì đó lớn hơn và khó hiểu hơn bản thân họ.

Và sự tự cho mình đặc quyền tước bỏ điều này khỏi chúng ta. Trọng lực của sự tự cho mình đặc quyền nuốt trọn mọi sự chú ý vào trong lòng nó, hướng về phía chúng ta, khiến cho ta cảm thấy rằng chúng ta là trung tâm của mọi vấn đề trong cái vũ trụ này, rằng chúng ta là kẻ duy nhất phải nhận lấy sự bất công, rằng chúng ta là người duy nhất xứng đáng được nhận những thứ cao quý hơn hẳn so với những người khác.

Dù cho đầy cám dỗ, sự tự cho mình đặc quyền sẽ cô lập chúng ta. Sự tò mò và hứng khởi của chúng ta đối với thế giới tự biến thành chính nó và phản ánh những thành kiến và dự đoán của chính chúng ta về mỗi người mà ta gặp và mọi sự kiện mà ta trải qua. Điều này có vẻ thật thú vị và hấp dẫn và có thể mang lại cảm giác tốt đẹp trong một thời gian, nhưng nó là liều thuốc độc dành cho tâm hồn.

Chính những điều này này hiện nay đang hành hạ chúng ta. Chúng ta nhìn chung là sống khá sung túc, nhưng về mặt tinh thần thì chịu dày vò theo nhiều cách thức tệ hại và hời hợt. Người ta từ bỏ mọi trách nhiệm, đòi hỏi xã hội phải phục vụ cho cảm xúc và cảm giác của họ. Người ta bám riết lấy những sự đoan chắc đầy độc đoán của mình và cố gắng áp đặt chúng lên những người khác, thường là một cách thô bạo, trên danh nghĩa những lý do chính đáng được tạo dựng. Con người ta, cao ngạo trong cái cảm giác vượt trội giả tạo, rơi vào sự ì trệ và tính thờ ơ bởi nỗi sợ hãi trước việc thử một điều gì đó đáng giá và thất bại trước nó.

Việc nuông chiều tâm trí hiện đại đã dẫn đến một xã hội cảm thấy rằng mình xứng đáng được nhận lấy điều gì đó mà không cần phải cố công vì nó, một bộ phận xã hội cảm thấy rằng họ có quyền đối với một điều gì đó mà không cần phải hi sinh vì chúng. Người ta tuyên bố rằng mình là những chuyên gia, doanh nhân, nhà phát mình, nhà tiên phong, chính khách phi đảng phái, và huấn luyện viên mà không có lấy một trải nghiệm cuộc sống thật sự. Và họ làm điều đó không phải bởi vì họ thực sự cho rằng mình vĩ đại hơn tất cả những người khác; họ làm vậy là bởi vì họ cảm thấy rằng mình cần phải vĩ đại để được chấp nhận trong một thế giới chỉ toàn tuyên truyền về sự phi thường.

Nền văn hóa của chúng ta ngày nay làm đảo lộn sự hết sức chú ý với thành công lớn

lao, cho rằng chúng phải là một. Nhưng không phải vậy.

Bạn đã tuyệt vời sẵn rồi. Dù cho bạn có nhận ra điều này hay không. Dù cho có ai khác nhận ra được điều này hay không. Và đấy không phải bởi vì bạn viết ra được một ứng dụng dành cho iPhone, hay hoàn thành chương trình đại học sớm hơn một năm, hay tậu được một con tàu rất oách. Những điều này không định nghĩa được sự tuyệt vời nơi bạn.

Bạn tuyệt vời bởi vì khi đối mặt với những nỗi hoang mang bất tận và cái chết chắc chắn, bạn vẫn tiếp tục lựa chọn điều gì để bận tâm và điều gì không. Cái thực tế nhỏ bé này, cái lựa chọn giản đơn về những giá trị của bản thân bạn trong đời sống này, đã sẵn khiến cho bạn trở nên đẹp đẽ, đã sẵn khiến bạn thành công, đã sẵn khiến cho bạn được yêu thương. Ngay cả nếu như bạn không nhận ra điều đó. Ngay cả nếu như bạn đang ngủ dưới gầm cầu và đói khát.

Bạn nữa rồi cũng sẽ đến lúc chết đi, và đó là bởi vì bạn đã quá may mắn để được sống trên đời. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy như vậy. Nhưng thi thoảng hãy cứ thử đứng bên mép vực mà xem, và có lẽ bạn sẽ hiểu ra được điều ấy.

Bukowski từng viết, “Tất cả chúng ta rồi sẽ chết, tất cả. Và chuyện này vẫn thường được phóng đại quá đà! Chỉ điều đó thôi hẳn nên khiến ta yêu thương lẫn nhau, nhưng lại không phải vậy. Chúng ta bị những điều tầm thường vô nghĩa làm khiếp sợ và đánh bại; chúng ta bị nghiến ngấu chẳng vì điều gì cả.”

Tôi nhớ về cái đêm ấy, bên cái hồ kia, nơi tôi nhìn thấy thi thể của người bạn tên Josh được kéo lên khỏi hồ bởi các chuyên gia cứu hộ. Tôi nhớ rằng mình từng nhìn trân trối vào bầu trời đêm đen kịt của Texas và thấy cái bản ngã của mình dần tan biến vào trong đó. Cái chết của Josh đã dạy cho tôi nhiều hơn những gì tôi từng nhận ra trước đây. Phải, nó giúp tôi nắm lấy tháng ngày, có trách nhiệm với những lựa chọn của bản thân mình, và theo đuổi những giấc mơ với ít nỗi hổ thẹn và ức chế hơn.

Nhưng đây chỉ là những tác dụng phụ của một bài học quan trọng và sâu sắc hơn hẳn. Và bài học quan trọng nhất ở đây là: chẳng có gì phải sợ cả. Không bao giờ. Và việc liên tục nhắc nhớ bản thân về cái chết của chính mình suốt nhiều năm — dù là thông qua thiền định, đọc về các tác phẩm triết học, hay làm những việc điên rồ như đứng bên mép vực ở Nam Phi — là điều duy nhất giúp tôi nắm giữ sự nhận thức này trước mắt và ngay trong tâm thức mình. Việc chấp nhận cái chết, sự hiểu biết về cái sự mong manh của bản thân tôi, khiến cho mọi thứ trở nên dễ dàng hơn hẳn — giải quyết những thói nghiện của tôi, nhận dạng và đối diện sự tự cho mình đặc quyền nơi tôi, chấp nhận trách nhiệm của tôi trước những vấn đề của bản thân — vượt qua những nỗi sợ và sự bất an trong tôi, chấp nhận những thất bại và đón nhận sự từ chối — những điều ấy đều nhẹ nhàng hơn nhiều bởi ý nghĩ về cái chết của chính mình. Khi mà tôi càng nhìn kỹ vào bóng tối, cuộc đời càng trở nên sáng sủa hơn, thế giới càng trở nên yên ả, tôi càng ít cảm thấy sự kháng cự trong tiềm thức, ừ, trước bất điều gì.

Tôi ngồi đó trên đỉnh Mũi Hảo Vọng trong vòng vài phút, thu lấy tất cả mọi thứ. Khi cuối cùng tôi quyết định đứng dậy, tôi đặt tay ra phía sau và lùi lại. Rồi, chầm chậm, tôi đứng lên. Tôi kiểm tra mặt đất xung quanh mình — đảm bảo rằng không có hòn đá nào ở sai vị trí có thể làm tôi bị vấp ngã. Nhận thấy rằng tôi đã an toàn, tôi bắt đầu quay lại với thực tại — hai mét, ba mét — cơ thể tôi hồi lại với mỗi bước đi. Chân tôi trở nên nhẹ nhõm hơn. Tôi để cho chiếc nam châm cuộc đời hút tôi lại.

Khi tôi leo lên vài tảng đá, trở về con đường chính, tôi ngước nhìn lên và thấy một người đàn ông đang chằm chằm nhìn tôi. Tôi dừng lại và nhìn vào mắt anh ta.

"Ừm. Tôi thấy anh ngồi bên mép vực ở đằng kia," anh ta nói. Anh ta có khẩu âm của người Úc. Cái từ "kia" tròn vành vạnh một cách kỳ cục trong miệng anh ta. Anh ta chỉ tay về phía Nam Cực.

"Vâng. Cảnh đẹp quá, nhỉ?" Tôi mỉm cười. Còn anh ta thì không. Anh ta nghiêm mặt nhìn tôi.

Tôi chùi tay vào quần, cơ thể tôi vẫn còn rền rĩ sau cuộc vận động. Bầu không khí trở nên im lặng đầy gượng gạo.

Anh chàng người Úc đứng đó một lát, bối rối, vẫn nhìn vào tôi, rõ là đang suy nghĩ xem sẽ nói điều gì tiếp theo. Sau một lúc, anh ta cẩn thận xâu chuỗi các từ ngữ lại với nhau.

"Mọi chuyện vẫn ổn chứ? Anh thấy thế nào rồi?"

Tôi lặng im trong chốc lát, rồi mỉm cười. "Sống. Tràn đầy sức sống."

Sự nghi ngại của anh ta biến mất và lộ ra một nụ cười trên khuôn mặt. Anh ta gật đầu thật nhẹ và bước tiếp trên con đường mòn. Tôi đứng ở phía trên, nhìn rõ toàn cảnh, chờ đợi các bạn tôi lên đến nơi.

Chú thích

[1] Charles Buskowski (1920-1994), nhà văn, nhà thơ Mỹ hiện đại, chịu ảnh hưởng của chủ nghĩa hiện sinh và chủ nghĩa hư vô trong các sáng tác. Không được chú ý nhiều trong giới nghiên cứu văn chương học thuật nhưng ông có ảnh hưởng rất lớn tới đời sống văn học và văn hoá đại chúng Mỹ, nhất là tới các nhà văn trẻ. Ông viết hàng nghìn bài thơ, hàng trăm truyện ngắn và sáu tiểu thuyết, với hơn 50 quyển sách được in. Sách của Bukowski bán rất chạy, là nhà thơ bán chạy nhất khi còn sống. Người ta nhắc tới ông như "Nhà thơ vinh danh của những khu ổ chuột" (The Poet Laureate of Skid Row).

[2] Alan Watts là một học giả, triết gia người Mỹ gốc Anh, và còn là một tác giả, diễn giả, một trong những người nước ngoài nổi tiếng nhất trong việc truyền bá triết lý phương Đông đến phương Tây. Tốt nghiệp thạc sĩ ngành thần học tại Seabury-Western Theological Seminary. Ông đã viết hơn 25 đầu sách nói về những vấn đề như bản chất đích thực của thực tại, ý nghĩa mục đích của cuộc đời, phát triển tâm thức…

[3] Acid: một loại ma túy tổng hợp

[4] LSD: LSD (Lysergic acid diethylamide) là một thuốc ảo giác mạnh với các tác động tâm lý đến sự nhận biết với môi trường xung quanh, nhận thức, cảm nhận cũng như mang lại ảo giác (hallucination). Nhiều quốc gia xem LSD là một chất gây nghiện và bị cấm lưu hành. LSD không gây nghiện. Tuy nhiên, phản ứng tâm thần bất lợi như lo âu, hoang tưởng, và ảo tưởng là có thể.

LSD được tạo ra lần đầu tiên bởi Albert Hofmann ở Thụy Sĩ vào năm 1938 từ ergotamine (một alcaloid của nấm cựa gà. Ở liều điều trị, ergotamin gây co mạch ngoại vi (nếu trương lực mạch giảm) chủ yếu do kích thích thụ thể alpha – adrenergic, tuy nhiên, thuốc gây giãn mạch ở các mạch có trương lực rất cao.) Ông bị nhiều người đánh giá là một trong những thiên tài có phát minh độc ác nhất hành tinh.

[5] Albert Camus (7/11/1913 – 4/1/1960) là một nhà văn, triết gia, thủ môn bóng đá, viết kịch, lí luận người Pháp nổi tiếng.

Cùng với Jean-Paul Sartre, Albert Camus là đại diện tiêu biểu nhất của chủ nghĩa hiện sinh. Ông là tác giả của các tiểu thuyết nổi tiếng L'Étranger (Người xa lạ), La Peste (Dịch hạch). Albert Camus được trao tặng Giải Nobel Văn học năm 1957 vì các sáng tác văn học của ông đã "đưa ra ánh sáng những vấn đề đặt ra cho lương tâm loài người ở thời đại chúng ta".

Cha ông, một công nhân rượu nho, mất sớm vì bị thương khi đi lính hồi ông còn rất nhỏ; mẹ ông là một người giúp việc Tây Ban Nha bị câm điếc. Chính hoàn cảnh xuất thân nghèo khó và cô độc đã tạo nên nhân sinh quan của ông trong triết học và cả trong văn học. Albert Camus mất năm 1960 trong một tai nạn ô tô.

[6] Camaro: tên một dòng xe thể thao của hãng Chevrolet

[7] Burrito: món bánh tráng bột bắp cuốn thịt, đậu hoặc phô-mai của Mexico.

[8] Meth (tên đầy đủ: methamphetamine hydrochloride) là một loại chất gây nghiện tổng hợp. Các tên gọi khác của meth: crystal meth, d-meth, shabu, tina, glass.

[9] Everybody Loves Raymond: một bộ phim truyền hình rất thành công tại Mỹ. Được phát sóng từ năm 1996 đến năm 2005 trên kênh CBS, mỗi tập phim thu hút tới 20 triệu khán giả. Raymond Barone là một phóng viên giỏi, đồng thời rất khéo léo trong việc quản lí gia đình bé nhỏ của mình. Sự hài hước của bộ phim được "đảm bảo" nhờ khả năng diễn xuất tài tình của nam diễn viên chính Raymond Roman.

[10] The Wire (Đường dây tội phạm) là bộ phim truyền hình nổi đình nổi đám về đề tài phòng chống tội phạm ma túy được rất nhiều người yêu thích do HBO sản xuất. Bắt đầu được phát sóng từ tháng 6/2002 đến tháng 3/2008 với 60 tập phim chia làm 5 mùa chiếu. Bộ phim xoay quanh những cuộc chiến ở Baltimore được kể đa diện theo góc nhìn của cả các tay buôn bán thuốc phiện lẫn lực lượng cảnh sát. Bộ phim được ra mắt đúng vào thời điểm cuộc chiến giữa các băng đảng trong nội bộ nước Mỹ cũng đang căng thẳng, phim xoáy sâu vào nhiều yếu tố chính trị và bạo lực. Bộ phim đạt rating 9,3/10 trên trang IMDB.

[11] William “The Bunk” Moreland là nhân vật trong bộ phim The Wire, do Wendell Pierce thủ vai. Tính cách của nhân vật này được xây dựng dựa trên một cựu cảnh sát tp Baltimore đã về hưu là Oscar Requer người cũng có biệt danh là “The Bunk”. Cũng giống như người bạn thân Jimmy McNulty của mình, Bunk là một vị cảnh sát có tài và lương tri, gặp phải một số vấn đề liên quan đến lòng chung thủy và nghiện rượu (dù không nghiêm trọng như ở mức độ của McNulty).

[12] James “Jimmy” McNulty là nhân vật chính khác trong series phim truyền hình The Wire của HBO, do Dominic West thủ vai.
McNulty là sĩ quan cảnh sát thuộc Sở Cảnh sát Baltimore có dòng máu Ái Nhĩ Lan. Dù anh biểu hiện tài năng và ý chí của mình, nhưng thường không được những người khác yêu quý bởi sự kiêu ngạo của mình.
Ngoài giờ làm việc, McNulty thường phải đối mặt với các vấn đề liên quan tới sinh kế, chứng nghiện rượu, nuôi con, và những mối quan hệ không ổn định.

[13] Jennifer Joanna Aniston (sinh ngày 11/2/1969) là diễn viên, nhà sản xuất và doanh nhân người Mỹ. Là con gái của diễn viên người Hy Lạp John Aniston và diễn viên người Mỹ Nancy Dow, Aniston nổi tiếng nhờ vai diễn Rachel Green trong loạt phim hài kịch tình huống Những người bạn (1994–2004), giúp cô thắng một giải Emmy, giải Quả cầu vàng và giải Screen Actors Guild Award. Vai diễn này được xem là một trong những nhân vật nữ vĩ đại nhất lịch sử truyền hình Mỹ. Cô xuất hiện trong danh sách những người phụ nữ đẹp nhất thế giới của một vài tạp chí. People vinh danh Aniston là "Người phụ nữ đẹp nhất" năm 2004 và 2016, trong khi Men's Health bình chọn cô là "Người phụ nữ gợi cảm nhất mọi thời đại" vào năm 2011. Sau khi ly hôn diễn viên Brad Pitt, cô kết hôn với diễn viên Justin Theroux vào năm 2015.

[14] Xanax (thành phần: Alprazolam): một loại thuốc theo toa được sử dụng để điều trị chống rối loạn lo âu tổng quát (GAD), lo lắng liên quan đến trầm cảm và rối loạn hoảng sợ.

[15] Alantis: Đại Tây Châu – hòn đảo huyền thoại ở Đại Tây Dương, phía tây Gibraltar, theo triết gia Hy Lạp Plato là rộng hơn cả Tiểu Á và Lybia cộng lại với nhau, nơi từng có một nền văn minh rực rỡ từ thiên niên kỷ thứ 10 TCN và đã bị nhấn chìm xuống biển trong một trận động đất.

[16] William Henry “Bill” Gates III (sinh ngày 28/10/1955) là một doanh nhân người Mỹ, nhà từ thiện, tác giả và chủ tịch tập đoàn Microsoft, hãng phần mềm khổng lồ mà ông cùng với Paul Allen đã sáng lập ra. Ông luôn có mặt trong danh sách những người giàu nhất trên thế giới và là người giàu nhất thế giới từ 1995 tới 2014, ngoại trừ tháng 3/2013, 3/2012, tháng 3/2011 (hạng 2) và 2008 khi ông chỉ xếp thứ ba. Tháng 5 năm 2013, Bill Gates đã giành lại ngôi vị người giàu nhất thế giới.

[17] Martin Luther King, Jr. (15/1/1929 – 4/4/1968) là Mục sư Baptist, nhà hoạt động dân quyền người Mỹ gốc Phi, và là người đoạt Giải Nobel Hoà bình năm 1964. Ông là một trong những nhà lãnh đạo có ảnh hưởng lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ cũng như lịch sử đương đại của phong trào bất bạo động. King được nhiều người trên khắp thế giới ngưỡng mộ như một anh hùng, nhà kiến tạo hoà bình và thánh tử đạo.

King dẫn dắt cuộc tẩy chay xe buýt diễn ra ở Montgomery (1955-1956), và giúp thành lập Hội nghị Lãnh đạo Cơ Đốc miền Nam (1957), trở thành chủ tịch đầu tiên của tổ chức này. Năm 1963, King tổ chức cuộc tuần hành tại Washington, và đọc bài diễn văn nổi tiếng "Tôi có một giấc mơ" trước hàng ngàn người tụ tập về đây. Ông nâng cao nhận thức của công chúng về phong trào dân quyền, và được nhìn nhận là một trong những nhà hùng biện vĩ đại nhất trong lịch sử Hoa Kỳ. Năm 1964, King là nhân vật trẻ tuổi nhất được chọn để nhận Giải Nobel Hòa bình vì những nỗ lực chấm dứt nạn kỳ thị chủng tộc qua biện pháp bất tuân dân sự, và các phương tiện bất bạo động khác.

Ngày 4 tháng 4 năm 1968, King bị ám sát tại Memphis, Tennessee. Năm 1977, Tổng thống Jimmy Carter truy tặng King Huân chương Tự do của Tổng thống. Đến năm 1986, ngày Martin Luther King, Jr. được công nhận là quốc lễ. Năm 2004, ông được truy tặng Huân chương vàng Quốc hội.

[18] Le Bernardin: nhà hàng hải sản được nhận sao Michelin nằm ở số 155 West 51st Street (nằm giữa 6th Avenue và 7th Avenue), giữa trung tâm Manhattan, New York. Nhà hàng được mở vào năm 1972 ở Paris bởi Gilbert Le Coze và chị gái ông Maguy Le Coze dưới cái tên Les Moines de St. Bernardin và chuyển tới New York vào năm 1986.

[19] Pantera: ban nhạc rock thuộc dòng heavy metal của Mỹ, được thành lập vào năm 1981.

[20] Marilyn Manson (sinh ngày 5/1/1969, tên thật Brian Hugh Warner), là một nhạc sĩ và nghệ sĩ người Mỹ nổi tiếng với sự nghiệp gây tranh cãi của mình và là ca sĩ chính của ban nhạc cùng tên. Nghệ danh của ông đã được hình thành từ tên của nữ diễn viên Marilyn Monroe và kẻ giết người hàng loạt Charles Manson.

[21] Metallica là ban nhạc thrash metal của Mỹ, thành lập ngày 28/10/1981.Với hơn 100 triệu album bán ra toàn thế giới, riêng ở Mỹ là 57 triệu album, đây là ban nhạc heavy metal thành công nhất về mặt thương mại trong lịch sử. Metallica cũng đã từng chiến thắng ở rất nhiều giải thưởng âm nhạc danh tiếng nổi bạt nhất là 9 giải Grammy. Đặc biệt hơn Metallica còn là nghệ sĩ đầu tiên chiến thắng tại cả 2 hạng mục là Best Metal Performance và Hard Rock Performace của giải Grammy. Metallica cũng được công nhận, cùng với 3 ban khác của "tứ trụ" nhạc thrash metal, Megadeth, Slayer và Anthrax, đã làm cho thể loại nhạc này trở nên thịnh hành. Năm 2003, tờ Rolling Stone xếp ban nhạc ở vị trí sô 61 trong danh sách 100 nghệ sĩ vĩ đại nhất. Ngày 4/4/2009, Metallica chính thức được vinh danh trong Đại sảnh Danh vọng Rock and Roll.

[22] Warren Edward Buffett sinh ngày 30/8/1930 tại Omaha, tiểu bang Nebraska, Hoa Kỳ. Ông là một nhà đầu tư, doanh nhân và nhà từ thiện người Hoa Kỳ. Ông là nhà đầu tư thành công nhất thế giới, cổ đông lớn nhất kiêm giám đốc hãng Berkshire Hathaway, và được tạp chí Forbes xếp ở vị trí người giàu thứ hai thế giới sau Bill Gates với tài sản chừng 73 tỉ USD. Ông được gọi là “Huyền thoại đến từ Omaha” hay “Hiền tài xứ Omaha”, rất nổi tiếng do sự kiên định trong triết lý đầu tư theo giá trị cũng như lối sống tiết kiệm dù sở hữu khối tài sản khổng lồ. Năm 1989 ông dùng 9,7 triệu USD trong ngân sách của hãng Berkshire để mua một máy bay hạng cá nhân rồi đặt tên vui cho nó là “Khó cưỡng quá” (tiếng Anh: “The Indefensible”) do trước kia ông hay chỉ trích giám đốc hãng nào làm như vậy. Warren Buffett còn nổi danh là nhà từ thiện đã tặng 99% giá trị tài sản của mình cho hoạt động của Hội Gates do Bill Gates sáng lập.

[23] ở đây bạn Mark Mason chơi chữ: đá thì làm gì có não mà mổ, cho nên là … =))

[24] Thế hệ Y (Generation Y/ Millenials/ iGen): những người sinh vào khoảng giữa năm 1980 đến 1995. Thế hệ này được gọi là ‘echo boomer’ (bố mẹ họ được gọi là thế hệ ‘baby boomer’), và là thế hệ rất rành công nghệ.

[25] Oprah Gail Winfrey (sinh ngày 29/1/1954) là người dẫn chương trình đối thoại trên truyền hình (talk show host) và là nhà xuất bản tạp chí, cũng từng đoạt giải Emmy dành cho người Mỹ gốc Phi. Winfrey là phụ nữ Mỹ gốc Phi đầu tiên có tên trong danh sách các tỉ phú và được xem là một trong những nhân vật có nhiều ảnh hưởng nhất trên thế giới. Tháng 9 năm 2006, Oprah Winfrey được chọn bởi tạp chí Forbes để đưa vào danh sách 100 phụ nữ nhiều quyền lực nhất thế giới, với vị trí thứ 14.

[26] Phân phối chuẩn, còn gọi là phân phối Gauss, là một phân phối xác suất cực kì quan trọng trong nhiều lĩnh vực. Nó là họ phân phối có dạng tổng quát giống nhau, chỉ khác tham số vị trí (giá trị trung bình μ) và tỉ lệ (phương sai σ2).

Phân phối chuẩn tắc (standard normal distribution) là phân phối chuẩn với giá trị trung bình bằng 0 và phương sai bằng 1. Phân phối chuẩn còn được gọi là đường cong chuông (bell curve) vì đồ thị của mật độ xác suất có dạng chuông. Tên gọi "đường cong chuông" do Jouffret, người đầu tiên dùng thuật ngữ "bề mặt hình chuông" năm 1872 cho phân phối chuẩn hai chiều với các thành phần độc lập. Tên gọi "phân phối chuẩn" được tạo ra bởi Charles S. Peirce, Francis Galton và Wilhelm Lexis khoảng năm 1875.

[27] Big Mac: một loại bánh mỳ kẹp thịt được phục vụ bởi chuỗi cửa hàng bán đồ ăn nhanh nổi tiếng toàn cầu McDonald's. Lần đầu tiên được ra mắt vào năm 1967 ở khu vực thành thị Pittsburg, Mỹ và bán trên toàn nước Mỹ năm 1968. Big Mac là một trong những sản phẩm đặc trưng của hãng.

[28] Hiro Onoda (小野田寛郎 (Tiểu Dã Điền Khoan Lang) (19/3/1922 – 16/1/2014) sinh tại Wakayama, Nhật Bản. Sau một thời gian làm việc dân sự tại công ty kinh doanh Tajima Yoko của Nhật ở Vũ Hán, Onoda gia nhập Lục quân Đế quốc Nhật Bản năm 1942 và được đào tạo để trở thành sĩ quan. Sau một thời gian Onoda được chuyển sang học tập tại trường tình báo lục quân, nơi ông được dạy cách thu thập thông tin và phương thức tiến hành chiến tranh du kích.

Ngày 17 tháng 12 năm 1944, Onoda rời Nhật tới Philippines theo Lữ đoàn Sugi (thuộc Sư đoàn số 8 của Hirosaki). Tại đây theo lệnh của đại tá Taniguchi và Takahashi, Onoda lãnh đạo một nhóm quân Nhật tiến hành chiến đấu độc lập trên đảo Lubang theo hình thức chiến tranh du kích. Do chiến đấu độc lập nên việc liên lạc với đơn vị của nhóm quân Nhật này bị tạm thời cắt đứt. Chỉ huy lữ đoàn đã ra lệnh cho Onoda như sau: "Anh không được phép tự tử. Dù bất kỳ điều gì xảy ra, dù sau ba năm hay năm năm, đơn vị sẽ quay lại với các anh. Cho đến lúc đó, dù chỉ còn một người lính, anh cũng phải lãnh đạo anh ta chiến đấu… Dưới mọi hoàn cảnh, anh đều không được phép tự tử." (Theo Wikipedia)

[29] Norio Suzuki (鈴木紀夫), sinh tháng 4 năm 1949 tại tỉnh Chiba, Nhật Bản – mất tháng 11 năm 1986 trên dãy núi Himalaya. Ông là nhà thám hiểm và phiêu lưu người Nhật Bản được biết đến với việc đã tìm ra Hiroo Onoda, viên thiếu úy Nhật Bản lẩn trốn trong rừng rậm của Philippine nhất quyết không chịu đầu hàng sau khi Thế chiến II kết thúc.

[30] Người tuyết (Yeti) (tiếng Nepal: हिममानव, “người núi”) là một sinh vật bí ẩn giống vượn cao hơn người trung bình và được cho rằng sống ở khu vực dãy Himalaya của Nepal và Tây Tạng. Tên Yeti và Meh-Teh thường được dùng bởi người bản địa, và là một phần lịch sử thần thoại của họ. Câu truyện về Yeti được truyền bá đến phương Tây vào thế kỷ 19.

Cộng đồng khoa học thường cho Yeti là một huyền thoại, do thiếu bằng chứng kết luận, nhưng nó vẫn là một trong những động vật huyền bí nổi tiếng nhất. (Theo Wikipedia)

[31] Đôn Ki-hô-tê, Don Quixote, Don Kijote, Don Quijote hay Đông-ki-sốt Đôn Ki-hô-tê là tên của nhân vật chính của cuốn tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Tây Ban Nha Miguel de Cervates. Đó là một quý tộc nghèo, vì ham mê truyện phiêu lưu, hiệp sĩ nên muốn trở thành hiệp sĩ trừ gian diệt bạo, cứu người lương thiện. Lão lên đường đi phiêu lưu, tự phong mình là hiệp sĩ Đôn Ki-hô-tê xứ Man-cha. Nhiều lần thất bại, lão vẫn tin mình bị lão pháp sư Phơ-re-xtôn phù phép. Nhưng cuối cùng lão bị ốm nặng, lão mới thấy cái nhảm nhí, tai hại của truyện hiệp sĩ. Lão viết di chúc rồi qua đời.

Tác phẩm còn có tên đầy đủ là El Ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha (Đôn Kihôtê, nhà hiệp sĩ quý tộc tài ba xứ Mancha). Phần đầu tiên được xuất bản năm 1605 và phần thứ 2 xuất bản năm 1615. Đây là một trong những tiểu thuyết viết sớm nhất bằng ngôn ngữ châu Âu hiện đại và có thể cho rằng là tác phẩm gây ảnh hưởng và điển hình nhất trong danh sách các tác phẩm của văn học Tây Ban Nha. Giáo trình văn học phổ thông của nước mình cũng có trích đoạn giảng dạy và giới thiệu về tác phẩm này.

[32] Sancho Panza (Xan-chô Pan-xa) một nhân vật khác trong tác phẩm Don Quixote, thực sự chỉ là một người hàng xóm của Đôn Ki-hô-tê. Vì nghe lão hiệp sĩ hứa nếu lão chiếm được một vùng đất, lão sẽ chia cho bác để bác cai trị. Bác thích thú nên đi theo. Trên đường đi, bác cảm thấy chuyện phiêu lưu hiệp sĩ coi vậy mà hay. Vì bác đi theo chỉ để ăn uống, say sưa đánh chén, ngủ thật say. Nhiều lần bác cứu Đôn Ki-hô-tê khỏi kết quả của những hành động điên rồ. Bác còn phong cho Đôn Ki-hô-tê các chức danh hiệp sĩ.

[33] Megadeth: ban nhạc thrash metal đến từ Hoa Kỳ được sáng lập bởi tay ghita, hát chính kiêm viết nhạc Dave Mustaine. Hình thành vào năm 1983 sau khi Mustaine rời khỏi ban nhạc Metallica, cho đến nay ban nhạc đã cho ra đời mười hai album phòng thu, sáu album live, hai EP và hai album biên tập lại.

Là ban nhạc tiên phong của sự chuyển mình của dòng nhạc thrash metal, Megadeth trở thành ban nhạc nổi tiếng trên thế giới trong những năm của thập niên 1980.Megadeth đã phát hành một chuỗi những album vàng và bạch kim, bao gồm album bạch kim đánh dấu cho dòng nhạc thrash metal Rust in Peace vào năm 1990 và được đề cử giải Grammy, đĩa bạch kim Countdown to Extinction vào năm 1992. Megaddeth giải tán vào năm 2002 sau khi Mustaine phải phẫu thuật do một vết thương rất nặng ở tay trái, nhưng sau những liệu pháp trị liệu vật lý, Mustaine tập hợp ban nhạc lại vào năm 2004 và phát hành The System Has Failed, tiếp theo là United Abominations vào năm 2007; album đã lọt vào Billboard 200 với vị trí lần lượt là #18 và #8. Ngày 15 tháng 9 năm 2009 Megadeth chinhs thức phát hành album Endgame – album thứ 12 của ban nhạc. Megadeth được biết đến với một phong cách ghita không nhầm lẫn, bao gồm các trường đoạn phức tạp và khó hiểu, và đoạn ghita solo kết thúc bài. Mustaine được biết đến với phong cách hát gầm thét của mình, cũng như những lời nhạc lặp lại, thường là về chủ đề chính trị, chiến tranh, ma tuý và mối quan hệ giữa người với người.

Megadeth đã bạn được hơn 20 triệu album trên toàn thế giới. Megadeth được nhắc đến với cái tên là một trong “Bốn cây đại thụ của dòng nhạc Thrash”, bao gồm Metallica, Slayer, và Anthrax, bốn ban nhạc đã góp phần tạo nên và hình thành thể loại nhạc này vào những năm của thập niên 1980.

[34] The Beatles là ban nhạc rock của Anh hoạt động trong thập niên 1960. Với 4 thành viên John Lennon, Paul McCartney, George Harrison và Ringo Starr, bộ tứ trở thành nghệ sĩ thành công nhất và ảnh hưởng nhất thời kỳ huy hoàng của nhạc rock. Khởi đầu với nhạc skiffle, beat và rock ‘n’ roll thập niên 1950, The Beatles sau đó đã chơi nhiều thể loại đa dạng, từ pop ballad tới psychedelic và hard rock, kết hợp với âm nhạc cổ điển theo nhiều cách khác nhau. Đầu những năm 1960, sự nổi tiếng của họ là nguồn gốc của hiện tượng Beatlemania, song cùng với sự phát triển trong quan điểm và cách viết nhạc, ban nhạc dần trở thành hiện thân của những ý tưởng thời kỳ giải phóng xã hội. (Theo Wikipedia)

[35] Bài ‘Octopus’s Garden’. Nghe trên Youtube:

[36] Bài ‘Octopus’s Garden’. Nghe trên Youtube:

[37] Sigmund Freud (tên đầy đủ là Sigmund Schlomo Freud; sinh ngày 6/5/1856 – 23/9/1939) nguyên là một bác sĩ về thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học. Cho đến ngày nay mặc dù lý thuyết về phân tâm học của ông còn gây nhiều tranh cãi và người ta còn đang so sánh hiệu quả của các phương pháp phân tâm học của ông với các phương pháp điều trị khác, nhưng cũng phải thừa nhận rằng ông là một nhà tư tưởng có ảnh hưởng lớn trong thế kỷ 20.

[38] Bahamas hay tên chính thức Thịnh vượng chung Bahamas, hay Quần đảo Bahamas là một quốc gia nói tiếng Anh tại Tây Ấn. Là một quần đảo với 700 hòn đảo, cồn và đảo nhỏ, Bahamas nằm trong Đại Tây Dương, ở phía đông Hoa Kỳ (điểm gần nhất là tiểu bang Florida), phía bắc Cuba và vùng Caribe, phía tây lãnh thổ phụ thuộc Anh Quần đảo Turks và Caicos.

[39] cannoli: món bánh ngọt Ý chiên giòn với phó mát và kem trái cây bên trong

[40] William James (11/1/1842 – 26/8/1910): nhà tâm lý học và triết học tiên phong người Mỹ. Ông đã viết những cuốn sách có tầm ảnh hưởng về khoa học tâm lý, tâm lý học giáo dục, tâm lý học trải nghiệm tôn giáo, chủ nghĩa thần bí cũng như triết học về chủ nghĩa thực dụng. Ông là anh của nhà văn Henry James và Alice James.

William James là một người có nhiều ảnh hưởng tới nhiều học giả như Ralph Waldo Emerson, Horace Greeley, William Cullen Bryant, Oliver Wendell Holmes, Jr., Charles Peirce, Josiah Royce, George Santayana, Ernst Mach, John Dewey, W. E. B. Du Bois, Helen Keller, Mark Twain, Horatio Alger, Jr., James George Frazer, Henri Bergson, H. G. Wells, G. K. Chesterton, Sigmund Freud, Gertrude Stein, và Carl Jung.

[41] Henry James (15/4/1843 – 28/2/1916) là tác giả và nhà phê bình văn học Mỹ. Ông sống phần nhiều cuộc đời ở châu Âu và trở thành công dân Anh không lâu trước khi chết. Ông được biết chủ yếu với những cuốn tiểu thuyết, những truyện ngắn mới lạ dựa trên những chủ đề về ý thức. Quyển Charles W. Eliot của ông đã đoạt Giải Pulitzer cho tác phẩm Tiểu sử và Tự truyện năm 1931.

[42] Alice James (7/8/1848 – 6/3/1892): người viết nhật ký. Mối quan hệ của bà với William James vô cùng thân thiết, và dường như bà chịu tác động lớn bởi việc ông kết hôn. Alice James từng phải chịu đựng những vấn đề về thần kinh trong suốt cuộc đời mình, mà tại thời điểm đó bị lầm tưởng thành chứng ít-tê-ri (hysteria). Bà được biết đến với cuốn nhật ký được xuất bản của mình, mà bộc lộ rất nhiều về những nỗi ám ảnh và sự mất cân bằng tâm lý.

[43] Orgon Trail: trò chơi vi tính có tính giáo dục nổi tiếng trong những năm 1980 và đầu những năm 1990 được thiết kế vào năm 1971 dựa trên câu chuyện lịch sử về tuyến đường khai hoang kéo dài 2170 dặm (3490km) từ đông sang tây (từ Missouri đến miền bắc Oregon). Tuyến đường khai hoang được thực hiện đầu tiên bởi những người buôn bán lông thú và các thương gia khác trong quãng thời gian từ 1811 – 1840. Bộ phim truyền hình nổi tiếng gắn bó với một thời tuổi thơ của thế hệ 8X – 9X ở VN “Ngôi nhà nhỏ trên thảo nguyên” cũng nói về thời kỳ này.

[44] Charles Sanders Peirce (10/9/1839 – 19/4/ 1914) là triết gia, nhà tư tưởng, nhà toán học, và khoa học người Mỹ đôi khi được biết đến như “cha đẻ của chủ nghĩa thực dụng.” Ông được đào tạo về chuyên ngành hóa học và tham gia nghiên cứ trong 30 năm. Ngày nay ông được biết đến vì những đóng góp của mình trong luận lý học, toán học, triết học, phương pháp khoa học, và kí hiệu học, và việc đặt nền móng cho học thuyết chủ nghĩa thực dụng.

[45] Henry James (18/5/1879 – 13/12/1947) là nhà văn Mỹ từng đoạt giải thưởng Pulitzer năm 1931. Ông là con trai của triết gia và nhà tâm lý học William James, cháu trai của tiểu thuyết gia Henry James.

Sinh ra tại Boston, Massachusetts, James có bằng cử nhân trường Đại học Harvard năm 1899 và ngành luật của trường Luật Harvard năm 1904. Ông hành nghề luật sư tại Boston cho tới năm 1912, khi ông trở thành giám đốc kinh doanh của Học viện nghiên cứu y khoa Rockefeller. Năm 1917, ông kết hôn với Olivia Cutting, con gái của nhà tài phiệt William Bayard Cutting. Sau khi li dị, ông kết hôn với Dorothea Draper Bladgen vào năm 1938.

James viết Richard Olney và sự phụng sự cộng đồng (1923), một cuốn sách về tiểu sử của vị Bộ trưởng ngoại giao của nước Mỹ, và cuốn Charles W. Eliot giành giải Pulitzer cho tác phẩm Tiểu sử và Tự truyện năm 1931.

[46] Malala Yousafzai (tiếng Pashtun: ملاله یوسفزی Malālah Yūsafzay, sinh ngày 12/7/1997) là một nữ sinh đến từ thị xã Mingora ở huyện Swat, tỉnh Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. Cô bé được biết đến với hoạt động nữ quyền của mình, đặc biệt tại thung lũng Swat, nơi Taliban đã từng cấm nữ giới đi học. Đầu năm 2009, lúc em 11-12 tuổi, Yousafzai đã thu hút sự chú ý của mọi người khi cô viết blog cho BBC kể chi tiết cuộc sống của cô dưới chế độ Taliban, nỗ lực của Taliban kiểm soát thung lũng và quan điểm của cô bé về xúc tiến giáo dục cho nữ giới. Mùa hè năm sau, một bộ phim tài liệu của New York Times đã được quay về cuộc sống của cô bé khi quân đội Pakistan can thiệp vào khu vực, dẫn đến Cuộc chiến Swat lần thứ hai. Yousafzai bắt đầu trở nên nổi tiếng, em được phỏng vấn trên các bài báo in và trên truyền hình. Cô bé đã được đề cử giải thưởng hòa bình trẻ em quốc tế bởi Desmond Tutu, một nhà hoạt động đấu tranh cho nhân quyền gốc Nam Phi.

Ngày 9/10/2012, hai tay súng đã chặn xe buýt chở Malala từ trường về nhà gần một trạm kiểm soát quân sự và xả súng bắn vào đầu và cổ của em. Trong những ngày sau cuộc tấn công, cô bé bất tỉnh và lâm vào tình trạng nguy kịch, và đến ngày 15/10 em đã được chuyển sang Bệnh viện Nữ hoàng Elizabeth ở Birmingham, Vương quốc Liên hiệp Anh để tiếp tục điều trị. Một nhóm 50 giáo sĩ Hồi giáo ở Pakistan đã ban hành một tuyên thệ sẽ chống lại những kẻ cố gắng giết chết cô bé. Tuy nhiên Taliban vẫn giữ ý đồ giết Yousafzai và cha của em, Ziauddin Yousafzai.

Cựu thủ tướng Anh Gordon Brown đã phát động một đợt thỉnh nguyện Liên hiệp quốc nhân danh Yousafzai, sử dụng thông điệp “I am Malala” (tạm dịch:tôi là Malala) là đề xuất rằng cho đến cuối năm 2015 thì tất cả trẻ em trên toàn thế giới phải được đi học. Brown nói rằng ông sẽ gửi đơn thỉnh nguyện cho tổng thống Pakistan Asif Ali Zardari vào tháng 11.

Vụ ám sát đã biến cô bé trở thành biểu tượng toàn cầu. Cả đất nước Pakistan phẫn nộ, ngày 12/10/2012, người dân cả nước Pakistan đã cầu nguyện cho Malala. Làn sóng cầu nguyện cũng lan sang Afghanistan và các nước Hồi giáo khác. Chính phủ Hoa Kỳ, Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc Ban Ki Moon, UNICEF, Quỹ Phụ nữ toàn cầu… đều lên án hành vi tàn bạo của Taliban. Trên các mạng xã hội như Twitter, Facebook và các trang mạng khác, Malala được cư dân mạng cả thế giới tôn vinh là một anh hùng. Nhiều người khẳng định cô xứng đáng với giải Nobel hòa bình 2012 hơn nhiều so với Liên minh châu Âu (EU).

Ngày 10 tháng 10 năm 2014, Yousafzai đã được công bố là người đoạt giải Nobel Hòa bình năm 2014, trở thành người đoạt giải Nobel trẻ nhất, cùng với Kailash Satyarthi người Ấn Độ. Cô trở thành người Pakistan thứ hai đoạt giải Nobel, sau Abdus Salam.

[47] Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (tiếng Anh: Obsessive-Compulsive Disorder – OCD) là một rối loạn tâm lý có tính chất mãn tính, dấu hiệu phổ biến của bệnh đó là ý nghĩ ám ảnh, lo lắng không có lý do chính đáng và phải thực hiện các hành vi có tính chất ép buộc để giảm bớt căng thẳng, đây là một dạng trong nhóm bệnh liên quan trực tiếp đến Stress. Bệnh còn có tên khác là rối loạn ám ảnh cưỡng bức.

Người bị ảnh hưởng của bệnh có những ý nghĩ và hành vi lặp lại một cách vô nghĩa mà không kiểm soát được chẳng hạn rửa tay hàng chục lần mặc dù tay đã sạch hay dành quá nhiều thời gian để sắp xếp đồ vật trong nhà quá mức gọn gàng cần thiết. Nhưng không phải mọi hành vi có tính chất ám ảnh cưỡng chế đều bị coi là dấu hiệu của bệnh, chẳng hạn phải nghe kể chuyện mới đi ngủ được (ở trẻ nhỏ) hoặc các nghi lễ tôn giáo đều là các hành vi lặp đi lặp lại nhưng chúng có ích và không quá gây phiền toái. Ngoài ra nỗi lo lắng vừa phải trong một khoảng thời gian nào đó khi cuộc sống gặp cản trở cũng được xem là các cảm xúc bình thường như trong mùa dịch bệnh lo lắng về sự sạch sẽ giúp ích hơn là thái độ bàng quan. Nhưng sẽ là bệnh thật sự nếu nó quá mức độ cần thiết và gây đau khổ. Mức độ của bệnh có thể từ nhẹ đến nặng, nhưng nếu bị nặng mà không được điều trị sẽ làm thoái hóa khả năng làm việc, học tập thậm chí làm người bệnh không thoải mái trong chính căn nhà của mình, họ có thể mất vài giờ một ngày chỉ để thực hiện các hành vi cưỡng chế.

[48] outrage porn (tạm dịch: cơn giận dữ đồi bại) còn được gọi là nền văn hóa giận dữ (outrage culture) chỉ tất cả các hình thức truyền thông được xây dựng nhằm khiêu khích sự giận dữ của khán giả nhằm mục đích thu hút lượng truy cập hay sự chú ý trên mạng. Cụm từ 'outrage porn' được kiến tạo bởi họa sĩ vẽ tranh biếm họa về chủ đề chính trị Tim Kreider của tờ The New York Times. Xuất hiện lần đầu tiên vào năm 2009, cụm từ này sau đó trở nên phổ biến bởi tác giả và nhà bình luận xã hội Ryan Holiday.

[49] Yoda là một nhân vật trong bộ phim truyện Chiến tranh giữa các vì sao (Star Wars). Yoda có mặt trong toàn bộ phim Chiến tranh giữa các vì sao, trừ phần IV Niềm hy vọng mới. Trong phim, nhân vật Yoda là một sinh vật có dáng thấp và có da màu xanh lá cây, và thọ 900 tuổi. Đối với hội đồng Jedi, Yoda là sư tổ của các hiệp sĩ Jedi.

Yoda có cách nói rất đặc trưng đã trở thành một thương hiệu. Tất cả các câu nói của ông ngoại trừ câu chúc truyền thống "May the Force be with you", đều được nói ngược, đảo chủ ngữ và vị ngữ.

[50] Trích máu là một trong những biện pháp chữa bệnh phổ biến nhất trong lịch sử ngành y. Người Hy Lạp là những người đầu tiên dùng biện pháp này và đã sử dụng rộng rãi cho đến tận thế kỷ 19. Nhiều người tin rằng trích máu giúp con người thoát khỏi bệnh tật. Họ cho rằng trong máu của con người có 4 chất cơ bản, mỗi một chất trong đó lại là một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn tới các loại bệnh thường gặp ở người. Vì thế, khi được trích máu ra khỏi cơ thể, con người sẽ lành bệnh. Hiện nay trên thế giới vẫn có một số nơi tiến hành chữa bệnh bằng phương pháp này.

[51] yếu tố cháy (tiếng Anh: Phlogistion). Thuyết phlogiston (có nguồn gốc từ tiếng Hi Lạp cổ phlogios, có nghĩa là “sự cháy”) là một lý thuyết khoa học đã lỗi thời, được Johann Joachim Becher đưa ra lần đầu tiên vào năm 1667, cho rằng ngoài những nguyên tố cổ điển của người Hi Lạp, có một nguyên tố bổ sung tương tự như lửa có tên là “yếu tố cháy” (phlogiston). Yếu tố này tồn tại trong các vật thể có khả năng bốc cháy, và được giải phóng ra ngoài, với một mức độ thay đổi được, trong sự cháy. Nói tóm lại, đây là nguyên tố mà khi chưa tìm ra ô-xi, người ta vẫn cho là nó hiện diện trong các chất dễ cháy để gây cháy.

[52] Núi Washington là một ngọn núi nằm ở rìa phía đông của rặng núi Vancouver Island thuộc British Columbia. Ngọn núi được thuyền trưởng George Richards đặt tên theo tên của vị Thiếu tướng hải quân John Washington, sĩ quan Thủy văn học, thuộc Hải Quân Hoàng Gia Anh Quốc trong lần vẽ hải đồ Vùng biển phía Tây vào năm 1860.

British Columbia (viết tắt B.C.; tiếng Pháp: la Colombie-Britannique, C.-B.), còn được gọi Columbia thuộc Anh, là tỉnh bang cực tây của Canada, một trong những vùng có nhiều núi nhất Bắc Mỹ.

Trước thế kỷ 19 tất cả đất đai của British Columbia (kể cả đảo Vancouver) và một phần của tiểu bang Washington của Hoa Kỳ là đất thuộc Công ty Hudson Bay (trao đổi lông thú vật với dân bản xứ). Vào giữa thế kỷ 19 phần đất phía bắc vĩ tuyến 49 rơi vào tay Đế quốc Anh và được chia ra làm hai thuộc địa: British Columbia (nằm trong lục địa) và Vancouver (nằm ngay trên đảo Vancouver). Đến năm 1866 hai thuộc địa này sáp nhập với nhau thành British Columbia và 5 năm sau British Columbia được gia nhập vào Liên bang Canada. Do đó British Columbia vẫn giữ tên để giữ truyền thống Anh vì British Columbia có nghĩa là “Columbia thuộc Anh”.

[53] B.C là từ viết tắt của Before Christ, có nghĩa là trước tây lịch, trước công nguyên.

[54] Michael Jeffrey Jordan (sinh ngày 17/2/1963) là một cầu thủ bóng rổ nhà nghề nổi tiếng thế giới của Hoa Kỳ đã giải nghệ. Anh được xem như một trong những cầu thủ bóng rổ vĩ đại nhất mọi thời đại, một trong những ấn tượng lớn nhất trong cộng đồng thể thao ở thời đại của mình và là người đã đem lại sự phổ biến rộng khắp môn bóng rổ của NBA ra toàn thế giới trong thập niên 1980 và thập niên 1990.

Jordan cũng được biết đến với sự ủng hộ sản phẩm của mình. Ông thúc đẩy sự thành công của giày Nike's Air Jordan sneakers, đã được giới thiệu vào năm 1985 và vẫn còn phổ biến đến hiện nay. Jordan cũng đóng vai chính trong bộ phim năm 1996 "Space Jam" về sự nghiệp chính mình. Jordan là vận động viên đầu tiên trong lịch sử trở thành một tỷ phú, theo Forbes.

[55] Emo Philips (tên thật: Phil Soltanek; sinh ngày 7/2/1956) là một nghệ sĩ hài người Mỹ.

[56] Meredith Maran (sinh năm 1951, tại New York) là nhà văn, nhà phê bình sách, và nhà báo. Bà đã phát hành mười hai cuốn sách không phải sách văn học, nhiều số trong đó nằm trong danh sách bán chạy của San Francisco Chronicle, và là thiểu thuyết gia có tác phẩm đầu tay thành công. Bà viết rất nhiều bài báo, bài luận, và đánh giá cho các tờ báo nổi tiếng của Mỹ như People, More, Good Housekeeping, Salon.com, The Chicago Tribune, The Los Angeles Times, San Francisco Chronicle, và Boston Globe.

[57] Repressed memories therapy (tạm dịch: liệu pháp ký ức bị kìm nén/ liệu phát trí nhớ phục hồi). Các ký ức bị kiềm nén là những ký ức bị khóa lại một cách vô thức bởi vì những ký ức này có liên quan tới mức căng thẳng cao độ hay những tổn thương về tinh thần. Học thuyết này nhận định rằng cho dù cá nhân đó không có khả năng nhớ lại ký ức này, thì nó vẫn tác động tới họ trong tiềm thức, và rằng những ký ức ấy có thể hòa lẫn vào trong tiềm thức của người đó. Ý tưởng về việc những ký ức bị kiềm nén che giấu sự nhận biết những tổn thương về mặt tinh thần là một phần quan trọng trong những công trình nghiên cứu ban đầu của Sigmund Freud trong lĩnh vực phân tích tâm lý. Ông về sau này đã tiếp cận một cách nhìn khác.

Sự tồn tại của ký ức bị kiềm nén là một chủ đề gây tranh cãi gay gắt trong ngành tâm lý học; dù cho một số nghiên cứu đã đưa ra kết luận rằng nó có thể xảy ra ở nhiều dạng thức tổn thương tâm lý nhưng với một tỷ lệ khá nhỏ các bệnh nhân, trong khi các nghiên cứu khác lại cho rằng nó xảy ra vô cùng phổ biến (mà nhận được sử đồng thuận của rất nhiều chuyên gia). Một số nhà tâm lý học ủng hộ học thuyết ký ức bị kiềm nén và cho rằng các ký ức bị kiềm nén có thể được khôi phục lại dựa trên quá trình điều trị, nhưng hầu hết các chuyên gia tâm lý lại cho rằng thực tế đây là một quá trình mà có thể những ký ức sai lầm sẽ được hình thành do việc pha trộn những ký ức thực với những yếu tố tác động từ bên ngoài.

[58] Có ai còn nhớ ở chương 2 trên áo phông của Con Gấu Mèo U Uất cũng xuất hiện chữ T này không? Nó là chữ cái đầu của từ True – Thật/Đúng.

[59] Lazarus (Lazarus vùng Bethany, Thánh Lazarus hay Lazarus Bốn ngày) là một nhân vật kinh thánh. Lazarus sống ở thị trấn Bethany, gần Jerusalem. Lazarus và chị em ông là Martha và Mary đã đón tiếp chu đáo Chúa Jesus trong ngôi nhà nghèo túng của mình và tin tưởng vào sứ mệnh của Người.

Theo kinh phúc âm, khi Chúa đang ở xa phía ngoài sông Jordan, Lazarus bị ngã bệnh và qua đời. Đức Jesus biết rõ Lazarus bị bệnh nặng nhưng không đến ngay để chữa. Chúa có ý trì hoãn nhiều ngày sau khi Lazarus đã chết để cho các môn đệ biết rằng muốn hiểu thấu về ánh sáng cần phải có thời gian, là những bài học khó hiểu khi đứng trước tử thần và nấm mồ bệnh hoạn, nhưng lại dễ hiểu dưới ánh sáng phục sinh của đức Kito và sự sống lại của Lazarus. Đức Giesu đã quả quyết với Martha: "Ta là sự sống lại và là sự sống; ai tin Ta, ngay cả đã chết, cũng được sống lại; ai đang sống mà tin vào Ta thì sẽ không bao giờ chết (25)."

[60] Roy F. Baumeister (sinh ngày 16/5/1953) là chuyên gia tâm lý xã hội học, được biết đến với các công trình nghiên cứu về cái tôi, sự chối bỏ của xã hội, việc được thừa nhận, sự khác biệt về xu hướng tình dục và giới tính, sự kiểm soát bản thân, sự tự thân, các hành vi tự chuốc lấy thất bại, động lực, gây hấn, ý thức, và sự tự nguyện.

[61] Thí nghiệm Milgram: Năm 1961, Giáo sư Milgram cùng các cộng sự đăng quảng cáo tuyển người tham gia một cuộc thí nghiệm về “tác động của hình phạt đối với việc học” với giá 4 USD/giờ thu hút 40 người tham gia.

Người tham gia đóng vai "giáo viên" sẽ đặt câu hỏi cho "học sinh". Cả hai ngồi ở 2 phòng khác nhau và chỉ liên lạc qua bộ đàm. "Giáo viên" lần lượt đặt câu hỏi và mỗi lần "học sinh" trả lời sai, "giáo viên" sẽ được người giám sát thí nghiệm yêu cầu nhấn nút gây giật điện để trừng phạt "học sinh" với cường độ lớn dần, tối đa là 450 volt. Dĩ nhiên, "giáo viên" không hề biết rằng chẳng có ai bị điện giật cả và "học sinh" là người trong nhóm của Milgram, giả vờ kêu la đau đớn hoặc đập vào tường van xin dừng thí nghiệm.

Trong suốt thí nghiệm, các "giáo viên" tỏ ra không thoải mái và vô cùng lo lắng. Có người liên tục quệt mồ hôi trán, người thì gắng cười to một cách gượng gạo hoặc khóc lóc hỏi thăm tình trạng của "học viên". Tuy nhiên, không có ai tỏ ý muốn ngừng lại trước mức 135 volt. Khi đến gần mức 300 volt, một số người xin dừng thí nghiệm và trả lại tiền. Tuy nhiên khi được người giám sát đốc thúc và trấn an rằng sẽ không phải chịu trách nhiệm gì nếu có bất trắc thì họ lại tiếp tục nhấn nút bất chấp những tiếng gào thét từ phòng bên kia. Kết quả cuối cùng là chỉ có 14 trong số 40 "giáo viên" kiên quyết dừng thí nghiệm trước mức tối đa 450 volt, tức có đến 65% số người tham gia đi đến tận cùng.

Đọc thêm bài viết về thí nghiệm này tại đây: Thí nghiệm tâm lý ghê rợn nhất lịch sử.

[62] C. Northcote Parkinson (1909 – 1993), ông là nhà văn và sử học người Anh, nổi tiếng với sự nhạo báng tầng lớp quý tộc. Cuốc sách nổi tiếng nhất của ông là tác phẩm bán chạy Parkinson's Law (tạm dịch: Định luật Parkinson), khiến ông được nhìn nhận như là một trong những học giả quan trọng của lĩnh vực hành chính công và quản trị.

[63] Định luật Murphy hay còn được gọi là định luật bánh bơ, tương truyền do một sĩ quan không quân sáng tạo ra sau một loạt vấn đề và rắc rối xảy ra tại một sân bay quân sự ở California. Một nghiên cứu về định luật này đã đạt giải Nobel năm 2003.

[64] Nghề tính toán bảo hiểm (hay nghề thống kê bảo hiểm, nghề định phí bảo hiểm, chuyên gia tính toán bảo hiểm, chuyên gia thống kê bảo hiểm, chuyên gia phân tích bảo hiểm, hoặc chuyên gia phân tích thống kê) là một ngành nghề chuyên nghiệp giải quyết với những đo lường và quản lý về rủi ro và độ bất định (BeAnActuary 2011a) hoặc phân tích các hậu quả tài chính của rủi ro. Tên gọi của nghề này tương ứng với khoa học tính toán bảo hiểm. Các rủi ro có thể ảnh hưởng đến cả hai vế của bảng cân đối kế toán (balance sheet), và đòi hỏi quản lý tài sản, quản lý nợ phải trả (liability management), và kỹ năng định giá (BeAnActuary 2011b). Người thống kê bảo hiểm cung cấp báo cáo đánh giá các hệ thống an ninh tài chính (financial security systems), với sự tập trung vào tính phức tạp của nó, nội dung toán học và cơ chế của chúng (Trowbridge 1989, tr. 7)

[65] Seppuku (tiếng Nhật: **切腹**, Hán Việt: thiết phúc, có nghĩa là “mổ bụng”) hay Harakiri là một nghi thức xưa của người Nhật. Theo nghi thức này, một samurai sẽ tự mổ bụng tuẫn tiết khi bị thất thủ hoặc khi chủ bị chết để tránh bị rơi vào tay quân thù và bị làm nhục.

Thời đấy, tự mổ bụng được thực hiện theo trình tự nghi thức. Một samurai được tắm rửa, mặc áo dài trắng, ăn thức ăn khoái khẩu và khi xong thì dụng cụ thực hiện nghi thức mổ bụng được đặt trên một cái đĩa của ông. Ông ăn mặc theo lễ nghi với cây kiếm đặt trước mặt và thường ngồi trên những tấm vải đặc biệt, người samurai này sẽ chuẩn bị cho cái chết của mình bằng cách viết một bài thơ từ thế cú. Với một người (kaishakunin, hay giới thác nhân – người sẽ chém đầu người samurai đã mổ bụng sau khi ông đã thực hiện xong nghi lễ sepukku) đứng cạnh bên, ông sẽ cởi áo kimono, lấy thanh kiếm ngắn wakizashi hay con dao (tantō) và đâm vào bụng, cắt theo một đường từ trái sang phải. Người kaishakunin sẽ thực hiện daki-kubi, đó là một nhát chém gần như đứt hẳn đầu của người Samurai (Vẫn còn 1 dải thịt mỏng gắn đầu với thân thể). Do đây là một kĩ thuật đòi hỏi sự chính xác cao, nên người làm việc này thường là 1 kiếm sĩ lão luyện. Thường 1 nhát chém hoàn hảo theo đúng nghi thức sẽ được thực hiện ngay sau khi thanh dao vừa ngập vào ổ bụng của người Samurai.

Người làm công việc chém đầu Samurai không phải luôn luôn nhưng thường là một người bạn. Nếu một người samurai bại trận được một ai đó tôn sùng, người đó sẽ tình nguyện trở thành Kaishakunin cho người Samurai với mong muốn được thể hiện niềm kính trọng của mình.

Một số Samurai lựa chọn cách chết đau đớn hơn trong nghi lễ này gọi là jūmonji-giri (十文字切り, nghĩa là “Cắt hình chữ thập”), khi đó, trong nghi lễ sẽ không có Kaishakunin để kết thúc nhanh chóng nỗi đau của người Samurai. Trong cách tự tử này, sau vết cắt đầu tiên, Samurai sẽ cắt vết thứ 2, đau đớn hơn nhiều, cắt dọc theo dạ dày. Một Samurai chấp nhận trở thành jumonji-giri sẽ phải chịu đựng một cái chết trong sự yên lặng bằng việc bị mất máu dần dần, đôi bàn tay ông ta sẽ che lấy khuôn mặt và ra đi một cách từ từ.

Cho tới những năm của thé kỷ 20 nước Nhật vẫn còn có người sử dụng hình thức tự tử bằng nghi thức seppuku này, trong đó có nhà văn Yukio Mishima – tác giả của nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có cuốn Kim Các Tự. Vào năm 1970, ông cùng một người học trò đã thực hiện Seppuku công khai tại tổng hành dinh của Lực lượng phòng vệ Nhật Bản sau 1 nỗ lực bất thành trong việc xúi giục lực lượng vũ trang tổ chức đảo chính.

[66] Quan niệm vô ngã trong tư tưởng Phật Giáo: Vô ngã (無我, sa. anātman, pi. anattā), là một trong Ba pháp ấn (sa. trilakṣaṇa) (Tam Pháp Ấn) của sự vật theo Phật giáo. Chân lý Vô ngã là pháp ấn chỉ có trong Phật giáo, cho rằng, không có một Ngã (sa. ātman, pi. attā), một cái gì trường tồn, bất biến, cốt tủy, vững chắc, tồn tại nằm trong sự vật mà không phụ thuộc vào cái khác. Nghĩa là sự vật có mặt là do duyên sinh (tùy thuộc điều kiện) khởi phát, chứ sự vật không có quyền gì với sự sinh ra và sự hoại diệt của chính nó. Như thế, theo đạo Phật, cái ngã, cái "tôi" là không có mà chỉ là một tập hợp của Ngũ uẩn (sa. pañcaskandha), luôn luôn thay đổi, sinh diệt. Đọc thêm về chú thích 67.

[67] Chủ nghĩa cộng sản vô chính phủ (tiếng Anh: Anarchist communism) hay còn gọi là Chủ nghĩa cộng sản tự do là một học thuyết của chủ nghĩa vô chính phủ, chủ trương thủ tiêu nhà nước, chủ nghĩa tư bản và tài sản tư nhân (nhưng vẫn giữ lại tài sản cá nhân), ủng hộ quyền sở hữu thông thường đối với phương tiện sản xuất, dân chủ trực tiếp và mạng lưới bình đẳng các tổ chức thiện nguyện cũng như các hội đồng người lao động với sự sản xuất và tiêu thụ dựa trên tiên chỉ: làm theo năng lực, hưởng theo nhu cầu.

[68] Pablo Ruiz Picasso (25/10/1881 – 8/4/1973), thường được biết tới với tên Pablo Picasso hay Picasso là một họa sĩ và nhà điêu khắc người Tây Ban Nha. Tên đầy đủ của ông là Pablo Diego José Francisco de Paula Juan Nepomuceno María de los Remedios Cipriano de la Santísima Trinidad Clito Ruiz y Picasso. Picasso được coi là một trong những nghệ sĩ nổi bật nhất của thế kỷ 20, ông cùng với Georges Braque là hai người sáng lập trường phái lập thể trong hội họa và điêu khắc. Ông là một trong 10 họa sĩ vĩ đại nhất trong top 200 nghệ sĩ tạo hình lớn nhất thế giới thế kỷ 20 do tạp chí The Times, Anh, công bố.

[69] Kazimierz Dąbrowski (1/9/1902 – 26/11/1980) là nhà tâm lý học và bác sỹ, chuyên gia điều trị tâm thần người Ba Lan.

Dąbrowski là người đã phát triển học thuyết Tan rã tích cực (Positive Disintegration), mà mô tả sự phát triển của một con người diễn ra như thế nào như là kết quả của toàn bộ các trải nghiệm. “Sự tan rã” được dùng để chỉ những suy nghĩ thuần thục, và đó là một quá trình tích cực khi chuyển đổi tính cách của một con người sang một mức độ tiến bộ hơn.

Dąbrowski đã cống hiến cả đời cho ngành tâm lý học. Ông thành lập một trung tâm trung tâm điều trị ở Zagorze (gần Warsaw) dành cho những bệnh nhân mắc phải chứng bệnh rối loạn tâm thần sau khi trải qua những hoàn cảnh khó khăn trong đời sống. Những nghiên cứu mà ông có được ở nơi này đã cung cấp cho ông thông tin giúp hình thành nên quan điểm của ông.

[70] Ba Lan là một trong những nơi chịu ảnh hưởng nặng nề nhất của Thế Chiến 2. Đức Quốc xã bất ngờ tấn công Ba Lan vào ngày 1/9/1939 gọi là Chiến dịch Ba Lan (Polenfeldzug) với bí danh Kế hoạch Trắng (Fall Weiss) là sự kiện quân sự mở đầu cho Chiến tranh thế giới thứ hai. Ngày 27 tháng 9 năm 1939, thủ đô Warszawa của Ba Lan chính thức bị quân Đức chiếm. Ngày 6 tháng 10 năm 1939, cuộc tấn công Ba Lan chấm dứt, lãnh thổ Ba Lan đã bị chiếm giữ bởi Đức Quốc xã, trong khi các vùng phía Đông được trả về cho Liên Xô. Trong suốt thời gian bị chiếm đóng, Ba Lan mất hơn 20% dân số – với gần toàn bộ dân số Do Thái tại nước này và một số đông người Cơ đốc giáo đã bị tiêu diệt, cuộc chiến tranh này cũng đánh dấu sự kết thúc của nền Cộng hòa Ba Lan lần thứ hai.

Một trong những điều nổi tiếng nhất về giai đoạn này phải nói tới Trại tập trung Auschwitz – một mạng lưới các trại tập trung và trại hủy diệt do Đức Quốc xã dựng lên tại vùng lãnh thổ Ba Lan bị nước này thôn tính trong chiến tranh thế giới thứ hai. Trại bao gồm Auschwitz I (trại đầu tiên), Auschwitz II–Birkenau (tổ hợp trại tập trung và trại hủy diệt), Auschwitz III–Monowitz (trại lao động cung cấp nhân lực cho nhà máy của IG Farben), và 45 trại vệ tinh.

Auschwitz I ban đầu được xây dựng để giam giữ tù nhân chính trị Ba Lan, những người bắt đầu đến trại vào tháng 5 năm 1940. Đợt hành quyết tù nhân đầu tiên diễn ra vào tháng 9 năm 1941 và Auschwitz II–Birkenau đã tiến đến trở thành địa điểm thực thi chính của kế hoạch "Giải pháp cuối cùng cho vấn đề Do Thái". Giai đoạn từ đầu năm 1942 đến cuối năm 1944, những chuyến tàu vận chuyển đã đưa người Do Thái từ khắp mọi vùng lãnh thổ châu Âu do Đức chiếm đóng đến các phòng hơi ngạt của Auschwitz, nơi họ bị giết người bằng thuốc trừ sâu Zyklon B. Có ít nhất 1,1 triệu tù nhân đã bỏ mạng ở Auschwitz, khoảng 90% trong số đó là người Do Thái; tính ra thì cứ 6 người Do Thái bị giết trong vụ Holocaust thì 1 người là ở Auschwitz. Hầu hết những người không bị giết trong các phòng hơi ngạt đã chết vì đói, lao động quá sức, bệnh tật, hành quyết đơn lẻ, và các thí nghiệm y khoa.

Trong chiến tranh, trại có 7.000 cán bộ nhân viên đến từ tổ chức Schutzstaffel (SS). Khoảng 12% trong số này về sau đã bị kết án phạm phải những tội ác chiến tranh. Một số người, trong đó có sĩ quan chỉ huy Rudolf Höss, bị xử tử.

Ngày 27 tháng 1 năm 1945, thời điểm mà các tù nhân còn lại trong trại được giải phóng, nay là ngày tưởng niệm Holocaust quốc tế (International Holocaust Remembrance Day). Trong những thập kỷ tiếp theo, những người sống sót như Primo Levi, Viktor Frankl, Elie Wiesel đã viết hồi ký về trải nghiệm của họ ở Auschwitz và khu trại đã trở thành biểu tượng chủ đạo của Holocaust. Vào năm 1947 Ba Lan thành lập một bảo tàng tại vị trí của Auschwitz I và II trước đây và đến năm 1979 trại đã được UNESCO công nhận là di sản thế giới. (theo Wikipedia)

[71] Khủng hoảng về sự tồn tại (existential crisis) là thời điểm mà một cá nhân đưa ra câu hỏi về những nền tảng cơ bản của cuộc đời mình: liệu rằng cuộc đời này có ý nghĩa, mục đích, hay giá trị gì hay không. Vấn đề ý nghĩa và mục đích của sự tồn tại là chủ đề được các triết gia theo đuổi chủ nghĩa hiện sinh (quan niệm con người là hoàn toàn tự do và chịu trách nhiệm về hành động của mình) quan tâm.

[72] Nikola Tesla (10/7/1856 – 7/1/1943): nhà phát minh, nhà vật lý, kỹ sư cơ khí và kỹ sư điện người Mỹ gốc Serb. Ông sinh ra ở Smiljan, Đế quốc Áo, sau này trở thành công dân Hoa Kỳ. Tesla được biết đến với nhiều đóng góp mang tính cách mạng trong các lĩnh vực điện và từ trường trong cuối thế kỷ 19 đầu thế kỉ 20. Các phát minh của Tesla và các công trình lý thuyết đã làm nên cơ sở của hệ thống phát điện xoay chiều, bao gồm cả hệ thống phân phối điện nhiều pha và động cơ điện xoay chiều, giúp tạo ra Cách mạng công nghiệp lần 2. Vì tính cách lập dị và những tuyên bố kỳ lạ và khó tin về sự phát triển của khoa học kỹ thuật, Tesla bị cô lập và bị coi là một nhà bác học điên lúc cuối đời. Ông qua đời năm 86 tuổi trong một phòng khách sạn ở New York với một số tiền ít ỏi trong túi.

[73] Tối ưu hóa công cụ tìm kiếm, tiếng Anh: Search Engine Optimization, viết tắt: SEO, là một tập hợp các phương pháp nhằm nâng cao thứ hạng của một website trong các trang kết quả của các công cụ tìm kiếm (phổ biến nhất là Google). Các phương pháp đó bao gồm việc tối ưu hóa website (tác động mã nguồn HTML và nội dung website) và xây dựng các liên kết đến trang để các công cụ tìm kiếm chọn lựa trang web phù hợp nhất phục vụ người tìm kiếm trên Internet ứng với một từ khóa cụ thể được người dùng truy vấn.

[74] Ebola (tiếng Anh: Ebola virus, viết tắt: EBOV) là loại virus gây bệnh sốt xuất huyết ở người và các loài linh trưởng khác. EBOV là một trong nhóm 4 tác nhân gây bệnh nguy hiểm nhất theo Tổ chức Y tế Thế giới, Viện Y tế Hoa Kỳ/Viện Bệnh truyền nhiễm và Dị ứng Hoa Kỳ (National Institute of Allergy and Infectious Diseases), trong danh mục yếu tố khủng bố sinh học của Trung tâm kiểm soát và Phòng chống bệnh Hoa Kỳ (Centers for Disease Control and Prevention), và trong danh sách chất độc sinh học cần kiểm soát của Australia Group.

[75] Timothy “Tim” Ferriss (20/7/1977) là tác giả, doanh nhân và diễn giả người Mỹ. Anh là tác giả của những cuốn sách tự cải thiện bản thân có chủ đề “4 giờ,” đầu tiên là cuốn Tuần làm việc 4 giờ (The 4-Hour Workweek). Nhiều cuốn nằm trong danh sách sách bán chạy của tạp chí New York New York Times, Wall Street Journal, và USA Today.

Ferriss cũng là nhà đầu tư và cố vấn cho Facebook, Twitter, StumbleUpon, Evernote, và Uber, cùng nhiều công ty khác.

[76] mặt trời xuất hiện lúc nửa đêm (midnight sun) là hiện tượng mặt trời không bao giờ lặn vào mùa hè tại Bắc cực. Khi ấy, hoàng hôn và bình minh cùng kết hợp tạo thành một chương trình biểu diễn màu sắc và ánh sáng tuyệt vời, kéo dài từ 8 đến 12 giờ đồng hồ. Ánh sáng trở nên lung linh và huyền ảo nhất vào lúc này, khi mặt trời hầu như không xuống quá thấp dưới đường chân trời và rồi mọc trở lại.

Các quốc gia, vùng lãnh thổ thường xuất hiện hiện tượng thiên nhiên này: Canada (Yukon, các vùng đất nằm ở phía tây bắc, và Nunavut), Greenland, Iceland, Phần Lan, Na Uy, Nga, Thuy Điển và Mỹ (Alaska).

Người ta thường dùng cụm từ 'midnight sun' nhưng nguyên gốc của cuốn này lại dùng từ 'midnight sunset,' phải chăng bạn Mark muốn ám chỉ các cuộc nhậu thâu đêm?

[77] Ben Affleck (tên khai sinh Benjamin Géza Affleck-Boldt, sinh ngày 15/8/1972) là một nhà biên kịch, đạo diễn, diễn viên người Mỹ và là anh trai của Casey Affleck. Ben Affleck nổi lên trong giai đoạn thập niên 1990, sau khi tham gia bộ phim Mallrats, sau đó anh dành giải Oscar cho kịch bản bộ phim Good Will Hunting. Affleck đã tham dự khá nhiều bộ phim có kinh phí lớn, ví dụ như Armageddon, Trân Châu Cảng, Changing Lanes, The Sum of All Fears và Daredevil. Tiện thể nói luôn, cái phim được nhắc đến ở trên là Armageddon được công chiếu vào năm 1998, anh vào vai A.J. Frost và đóng cặp với Liv Tyler.

[78] Mel Colm-Cille Gerard Gibson, (sinh ngày 3/1/1956) là diễn viên kiêm đạo diễn, nhà sản xuất, nhà biên kịch nổi tiếng người Mỹ. Ông sinh tại Peekskill, New York. Năm 12 tuổi, ông cùng cha mẹ chuyển đến sống tại Úc và học diễn xuất tại National Institute of Dramatic Art. Năm 1979, từ một diễn viên vô danh tên tuổi của Mel Gibson đã được thế giới biết đến qua thành công của hai sêri phim hành động Mad Max (Cảnh sát báo thù) và Lethal Weapon (Vũ khí sát thương). Năm 1995, sự nghiệp của ông bước sang một trang mới, Mel Gibson với vai trò là đạo diễn kiêm diễn viên chính của siêu phẩm điện ảnh Braveheart (Trái tim dũng cảm) đã nhận được hai giải Oscar danh giá cho hai hạng mục phim hay nhất và đạo diễn xuất sắc nhất.

Năm 2004, Mel Gibson tiếp tục cho ra tác phẩm điện ảnh gây xôn xao dư luận thế giới The Passion of the Christ (Cuộc khổ nạn của Chúa). Bộ phim kể về những giờ phút cuối cùng của Chúa Jesus. Với kinh phí đầu tư 30 triệu $ The Passion of the Christ mang về doanh thu hơn 611 triệu $.

Năm 2006, một lần nữa, đạo diễn Mel Gibson khiến cho công chúng thế giới ngạc nhiên với một siêu phẩm tiếp theo -Apocalypto. Bộ phim điện ảnh dài 138 phút đem lại cho người xem cảm giác hồi hộp gay cấn cũng đồng thời ngỡ ngàng trước cuộc sống, cuộc chiến đấu của chàng thổ dân Jaguar Paw tộc Mesoamerica, đơn độc chạy trốn và rồi quay trở lại tấn công trả thù những kẻ săn người, thuộc tộc Aztec hùng mạnh nhất thời bấy giờ, đồng thời cũng là bộ tộc tàn ác vô cùng, đòi lại công lý và niềm kiêu hãnh cho bộ tộc của mình. Gay cấn từng giây, từng phút khiến cho Apocslypto lôi cuốn người xem tới khoảnh khắc cuối cùng.

[79] Aragorn là một nhân vật hư cấu của nhà văn J. R. R. Tolkien trong bộ huyền thoại vùng Trung Địa. Anh xuất hiện lần đầu trong The Fellowship of the Ring (Hiệp hội của nhẫn) và trở thành một nhân vật chính của bộ truyện The Lord of the Rings (Chúa tể của những chiếc nhẫn). Bộ truyện này đã được Nhã Nam dịch và phát hành gần đây.

[80] Jimmy Fallon và Drew Barrymore cùng diễn vai chính trong bộ phim Fever Pitch (Cơn sốt tình yêu) công chiếu năm 2005 được dựng dựa trên cuốn tự truyện cùng tên của nhà văn Nick Hornby.

Bộ phim kể về Ben Wrightman – giáo viên dạy toán trung học hiền lành, dễ thương pha chút trẻ con – một lần tình cờ gặp Lindsey Meeks – nhân viên tư vấn kinh doanh xinh đẹp, nhiều hoài bão. Họ lập tức vướng phải tiếng sét ái tình. Tuy yêu nhau say đắm nhưng tính tình hai người hoàn toàn trái ngược nhau. Trong khi Lindsey lúc nào cũng chỉ biết đến công việc thì mối quan tâm hàng đầu của Ben lại là bóng chày và đội bóng anh yêu thích: Red Sox. Những mâu thuẫn trong họ cứ thế nảy sinh và càng trở nên gay gắt hơn khi đội bóng "ruột" của Ben bắt đầu tham gia vào một giải đấu chính thức. Họ buộc phải đưa ra quyết định mang tính sống còn để làm sao có thể dung hòa được tình yêu công việc và niềm đam mê bóng chày của chàng trai.

[81] Thảm họa Hindenburg là sự kiện diễn ra vào ngày thứ Năm, mùng 6/5/ 1937 khi chiếc khinh khí cầu nổi tiếng LZ 129 Hindenburg bị bắt lửa tại cột mốc kéo và cháy rụi khi hạ cánh trong chuyến bay khởi hành từ Frankfurt, Đức tới trạm bay Lakehurst Naval ở Lakehurst, New Jersey, Mỹ. Trong số 97 người có trong tàu (36 hành khách và 61 người trong phi hành đoàn) thì có 35 người thiệt mạng, ngoài ra còn có một người nữa chết khi con tàu lao xuống đất. Nguyên nhân của vụ cháy tới ngày nay vẫn còn điều bí ẩn, cho dù đã có rất nhiều giả thiết được đưa ra nhằm giải thích lý do phát lửa và việc lửa lan sang phần nhiên liệu của tàu. Sự kiện này đã làm tiêu tan niềm tin của công chúng với những chiếc khí cầu khổng lồ, hành khách trở nên dè dặt và nghiêm khắc hơn và thảm họa Hindenburg đã chính thức đánh dấu sự kết thúc của kỷ nguyên hàng không khí cầu.

[82] nguyên văn tác giả dùng từ “fuck,” vừa có nghĩa chỉ sự việc một cách thông tục vừa có nghĩa là cuộc giao hoan, ở đây tác giả ám chỉ cả 2 điều này.

[83] Ernest Becker (27/9/1924 –6/3/1974) là nhà văn hóa nhân loại học và tác giả người Mỹ gốc Do Thái. Ông nổi tiếng với cuốn sách The Denial of Death (tạm dịch: Sự phủ nhận của cái chết) về chủ đề tâm lý và triết học, đoạt giải Pulitzer vào năm 1974 – 2 tháng sau khi ông mất.

[84] Vua Lear (King Lear) là tên một vở kịch thuộc thể loại bi của William Shakespeare. Vở kịch nói về việc nhân vật chính dần dần hóa điên, sau khi ông vứt bỏ vương quốc/vương vị mình và truyền lại cho hai trong số ba người con gái của mình dựa trên những lời xu nịnh mà họ dành cho ông, khiến cho tất cả đều phải hứng chịu bi kịch. Vở kịch được viết dựa trên câu truyện dân gian về vị vua Ai Len thuộc thời kỳ trước đế chế La Mã Leir của nước Anh.

[85] Chủ nghĩa khắc kỷ (chủ nghĩa Stoic, tiếng Hy Lạp: Στωικισμός) là một trường phái triết học Hellenis được Zeno thành Citium thành lập ở Athen vào thế kỷ 3 TCN. Trường phái khắc kỷ cho rằng mọi cảm xúc hủy hoại đều bắt nguồn từ những sai lầm trong đánh giá, và một nhà hiền triết, người có "trí tuệ và đạo đức phi phàm" sẽ không phải trải qua những cảm xúc như vậy, bởi họ biết làm chủ cảm xúc và tình cảm của mình.

Những người theo trường phái khắc kỷ quan tâm về mối quan hệ giữa quyết định luận vũ trụ và sự tự do của con người, và họ có niềm tin rằng con người có thể đạt được tình trạng đạo đức bằng cách duy trì ý chí hòa hợp với thiên nhiên. Chính vì vậy, những người theo phái khắc kỷ giới thiệu triết lý của họ như là một lẽ sống, và họ coi biểu hiện rõ ràng nhất trong triết lý của một cá nhân không nằm ở lời nói mà thể hiện chính từ hành vi của con người đó.

[86] Samuel Langhorne Clemens (được biết đến với bút hiệu Mark Twain; 30/11/1835 – 21/4/1910) là một nhà văn khôi hài, tiểu thuyết gia và là nhà diễn thuyết nổi tiếng của Mỹ. Ông sinh ra vào chính ngày sao chổi Halley xuất hiện năm 1835 và mất đúng vào lần sao chổi xuất hiện lần sau, năm 1910. Các tác phẩm nổi tiếng của ông có: Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer, Những cuộc phiêu lưu của Huckleberry Finn, Hoàng tử và kẻ khốn cùng, v.v

[87] Sao chổi Halley, tên được đặt chính thức là 1P/Halley một sao chổi được đặt tên theo nhà vật lý thiên văn học người Anh Edmund Halley, là một sao chổi có thể nhìn thấy cứ mỗi 75 đến 76 năm. Nó là sao chổi nổi tiếng nhất trong các sao chổi theo chu kỳ. Dù trong mỗi thế kỷ đều có nhiều sao chổi có chu kỳ dài xuất hiện với độ sáng và ngoạn mục hơn nhưng sao chổi Halley là một ngôi sao chổi chu kỳ ngắn có thể thấy rõ bằng mắt thường và do đó, là sao chổi có thể nhìn thấy bằng mắt thường chắc chắn có thể trở lại trong một đời người. Sao chổi Halley xuất hiện lần cuối bên trong Hệ Mặt Trời vào năm 1986, và sẽ xuất hiện trở lại vào giữa năm 2061.

[88] Adrenaline, đôi khi gọi là “epinephrin” hay “adrenalin”, là một hormone. Nó là một catecholamine, một monoamine sympathomimetic thu được từ các amino acid phenylalanine và tyrosine. Gốc từ Latin ad-+renes và gốc từ tiếng Hy Lạp epi-+nephros cả hai đều có nghĩa là “trên/đến thận” (liên hệ đến tuyến thượng thận, tuyến nằm trên thận và tiết ra epinephrine). Epinephrine đôi khi được viết tắt thành epi hay EP trong biệt ngữ y khoa.

Đây là một hoóc-môn có tác dụng trên thần kinh giao cảm, được sản xuất bởi cơ thể khi bạn sợ hãi, tức giận hay thích thú, cái làm cho nhịp tim của bạn đập nhanh hơn và cơ thể chuẩn bị cho những phản ứng chống lại nguy hiểm.

[89] Hiệu ứng cánh bướm (tiếng Anh: Butterfly effect) là một cụm từ dùng để mô tả khái niệm trong lý thuyết hỗn loạn về độ nhạy cảm của hệ đối với điều kiện gốc (sensitivity on initial conditions). Vốn được sử dụng ban đầu như một khái niệm khoa học đơn thuần, hiệu ứng cánh bướm sau đó đã được nhắc đến nhiều lần trong văn hóa đương đại, đặc biệt là trong các tác phẩm có đề cập tới quan hệ nhân quả hoặc nghịch lý thời gian.

Năm 1972, nhà khí tượng học và chuyên gia về lý thuyết hỗn loạn Edward Norton Lorenz đã giới thiệu trước Hiệp hội phát triển khoa học Hoa Kỳ (American Association for the Advancement of Science) một bài nói chuyện có tựa đề Predictability: Does the Flap of a Butterfly's Wings in Brazil Set off a Tornado in Texas? (Tính dự đoán được: Liệu con bướm đập cánh ở Brasil có thể gây ra cơn lốc ở Texas?). Trước đó vào năm 1961, trong khi mô phỏng một dự đoán về thời tiết trên máy tính, Lorenz đã lỡ nhập số liệu là 0,506 thay vì 0,506127 như dự định, và do đó đã thu được kết quả dự đoán thời tiết hoàn toàn khác so với tính toán ban đầu. Từ kết quả này Lorenz đã đề cập tới sự ràng buộc chặt chẽ của hệ vật lý đối với các điều kiện ban đầu trong bài nói chuyện. Theo đó một cái đập cánh của con bướm nhỏ bé có thể gây ra sự thay đổi (dù rất nhỏ) trong điều kiện gốc của hệ vật lý, dẫn đến kết quả là những thay đổi lớn về thời tiết như cơn lốc tại một địa điểm cách nơi con bướm đập cách hàng vạn km. Cũng theo Lorenz thì tỉ lệ động năng giữa một cái đập cánh của con bướm với toàn bộ cơn lốc là quá nhỏ, vì thế con bướm chỉ có vai trò không đáng kể trong những tính toán lý thuyết hỗn loạn cho hệ vật lý, nói cách khác thì nếu một cái đập cánh của con bướm có thể gây ra cơn lốc, thì một cái đập cánh khác cũng có thể dập tắt nó, và bên cạnh cái đập cánh của con bướm thì còn có vô vàn hoạt động khác có động năng đáng kể hơn rất nhiều có thể ảnh hưởng tới thời tiết.